



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

ほけんだより^{がつごう} 7月号

みなみおおえしょうがつこう
南 大江小学校

ほけんしつ
保健室



なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう

むし^{あつ}暑い^ひ白^ひがふえてきて、じめじめとした梅雨^{つゆ}の季節^{きせつ}がつづいています。気温^{きおん}や湿度^{しつど}の高い^{たか}この時期^{じき}は、体^{からだ}がだるく感じ^{かん}たり、やる気^きが出^でにくくなったりすることがあります。また、汗^{あせ}をたくさんかくことで水分^{すいぶん}がうばわれ、知らない^しうちに熱中症^{ねっちゅうしょう}になってしまうこともあります。のどがかわいていなくても、こまめに水分^{すいぶん}をとるようにしましょう。しっかり食^たべて、よく寝^ねて、元気^{げんき}にすごせるように、今月^{こんげつ}のほけんだよりでは、梅雨^{つゆ}から夏^{なつ}に向けての健康^{けんこう}づくりについて紹^{しょう}介^{かい}します。



ねっ ちゅう しょう 熱中症^{ねっちゅうしょう}の^{げん いん}原因^{げん}は 3^ふつの^{そく}不足^{そく}!?

すい みん ぶ ぞく 睡眠^{すいみん}不足^{ぶぞく}

睡眠^{すいみん}不足^{ぶぞく}だと汗^{あせ}をし
っかりかけなくなっ
て、体温^{たいおん}の調節^{ちようせつ}がう
まくできなくなるよ。
まいにち
毎日^{まいにち}しっかり寝^ねよう。



すい ぶん ぶ ぞく 水分^{すいぶん}不足^{ぶぞく}

夏^{なつ}はたくさん汗^{あせ}をか
くから、体^{からだ}の水分^{すいぶん}が
足りなくなるよ。こ
まめに水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}をし
よう。



うん どう ぶ ぞく 運動^{うんどう}不足^{ぶぞく}

運動^{うんどう}不足^{ぶぞく}だと体力^{たいりょく}が
落ちて熱中症^{ねっちゅうしょう}になり
やすくなるよ。朝^{あさ}や
夕方^{ゆうがた}など涼^{すず}しい時間^{じかん}
に軽い^{かる}運動^{うんどう}をしよう。



ねっちゅうしょう
熱中症^{ねっちゅうしょう}にならないように自分の体^{じぶん からだ}の調子^{ちょうし}を考えて行動^{こうどう}しましょう

「休み時間は外で遊ばずに、教室で過ごしましょう。」と放送が入ると、みなさんの悲しい声が保健室まで聞こえてきます。外で遊びたい気持ちは痛いほどわかりますが、これは、みなさんが熱中症にならないための大切な「予防」です。

くもりなのに、どうして
外で遊べないの！？

暑くないのにどうして
プールに入れないの！？

みなさんが外で遊べるか、体育の授業ができるかどうかの目安には、「WBGT(暑さ指数)」という数字が使われています。これは、気温だけでなく、日ざしの強さや湿気などを合わせて、「熱中症になりやすさ」を表したものです。WBGT が 31℃ をこえると、熱中症になる危険がとても高くなるため、外での活動は原則中止になります。

～WBGT(暑さ指数)の基準～



WBGT
21～25℃ **注意**

こまめに水分補給を
しましょう。



WBGT
25～28℃ **警戒**

激しい運動では 30分
おきに休憩しましょう。



WBGT
28～31℃ **嚴重警戒**

激しい運動は避け、暑さに
慣れていない人は運動を
中止しましょう。



WBGT
31℃～ **危険**

運動を中止し、涼しい
場所で休みましょう。



学校では、運動場と体育館、プールで暑さ指数を測っています。器械を見つけたら、そっと見てみてください。水がかかったり、強い力が加わると壊れてしまうので、触らないようにしてください。

「頭をよくかいていたら
注意」

お 子様が頻繁に頭をかいたり、かゆみを訴えたりしたら、髪の毛に注目してください。アタマジラミが原因かもしれません。耳の周囲、襟足、頭頂部、髪を束ねた毛根部などはアタマジラミの成虫や幼虫、卵が多い場所です。注意して見てあげてください。



アタマジラミ
の
駆除

- 2週間ほど大人が洗髪し洗い流す
- 梳き櫛など目の細かい櫛で髪をとかす

ア タマジラミは不潔だからうつるものではありません。頭髪から頭髪へアタマジラミが移動することで感染します。学校での感染拡大防止のため、もし発見したらお知らせください。

予防には、適切な駆除や毎日の洗髪、タオルなどの共用を避けるなどが有効です。

