

ほけんだより 7月

おおさか しりつしおくさたて ばしやうがっこう ほけんしつ
大阪市立塩草立葉小学校 保健室

こんげつ ほけん もくひよう

今月の保健目標

ねつちゆうしやう きつ
熱中症に気を付けて、
なつ けんこう あんぜん
夏を健康で安全に
すごそう！

いよいよ夏休みが近づいてきました！
たの ひと おお おも
楽しみにしている人も多いと思いますが、「熱中症」や「夏風邪」など、体調をくずしやすい時期でもあります。のどがかかわく
まえにこまめにすこ すいぶんほきゆう
前にこまめに少しずつ水分補給をすることや、無理をせず体調に
あ こんどう たいせつ
合わせた行動をすることが大切です。エアコンのきいた部屋で
も、カーディガンなどで上手に体温調節をできるようにしましょう。
こころ からだ げんき なつ たの ひ び せいかつしゅうかん とどの
心も体も元気に夏を楽しむためには、日々の生活習慣を整
えることが重要です。夏休みまであと少しです。1学期を笑顔で
お ねえられるように、がんばりましょう！

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

朝ごはん 熱中症予防にも最適！



朝はWBGTチェックを！



熱 中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数（WBGT）」を確認することが重要です。
WBGTは、気温・湿度・輻射熱（直射日光などの熱環境）の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度（℃）で表されますが、気温とは異なります。28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。
昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。



まいにちあさはや あつ しやう たか すうち どうこう しどう なか
毎日朝早くから暑さ指数(WBGT)も高い数値が出ており、暑い日が続いています。登校した児童の中には、赤い顔をした児童も多くいます。水分補給と同じく、「朝ごはん」も大切です。その日1日の学校生活を元気に過ごすためにも、朝から水分・塩分・栄養をとって、エネルギー補給をしっかりとってきてくださいね！

保護者の方へ

しりよく ちやうりよく ないか じ び か がんか し か おお
視力・聴力・内科・耳鼻科・眼科・歯科など、多くの
けんしんけつか じゅしん
検診結果・受診のすすめのお知らせを配布させていた
だいております。夏休みのうちに、病院に受診いただき、
ちりやう きやうりよく ねが
治療をすませていただきますよう、ご協力をお願いいた

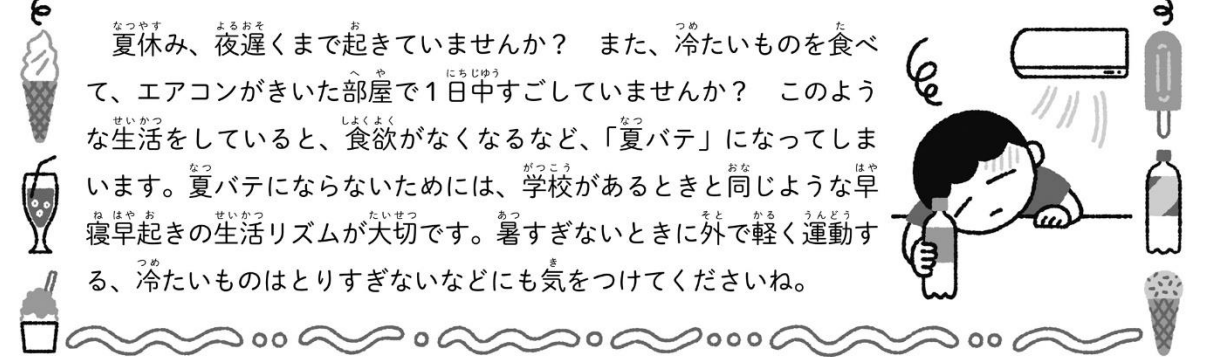


します。受診結果は、夏休み明けに学校までご提出ください。どうぞよろしく願いいたします。

夏の皮膚トラブルを防ぐ



その生活、バテますよ...



熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント

2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいますが、深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などの湿度の管理も意外と大切。

