

ほけんだより 7月

大阪市立塩草立葉小学校 保健室

今月の保健目標

熱中症に気を付けて、
夏を健康で安全に
過ごそう！

いよいよ夏休みが近づいてきました！
楽しんで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。のどがかわく前にこまめに少しづつ水分補給をすることや、無理をせず体調に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するようにしましょう。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学期を笑顔で終えられるように、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。こむらがえりなど涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。

朝ご飯 热中症予防にも最適！



朝は WBGT チェックを！

熱 中症リスクが高い日が続いますが、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・輐射熱（直日光などの熱環境）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。

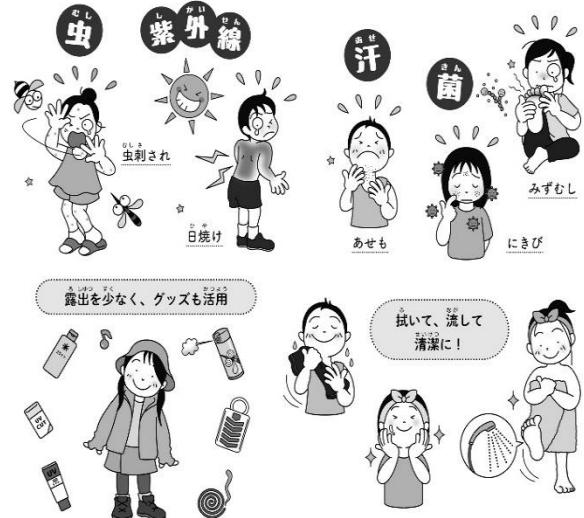
毎日朝早くから暑さ指数(WBGT)も高い数値が出ており、暑い日が続いています。登校した児童の中に赤い顔をした児童も多くいます。水分補給と同じく、「朝ごはん」も大切です。その日1日の学校生活を元気に過ごすためにも、朝から水分・塩分・栄養をとって、エネルギー補給をしっかりとれてくださいね！

保護者の方へ

視力・聴力・内科・耳鼻科・眼科・歯科など、多くの検診結果・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、治療をすませていただきますよう、ご協力をお願ひいたします。受診結果は、夏休みのうちに治療をすませよう。

夏休み明けに学校までご提出ください。どうぞよろしくお願ひいたします。

夏の皮膚トラブルを防ぐ



その生活、バテますよ…

夏休み、夜遅くまで起きていませんか？ また、冷たいものを食べて、エアコンがきいた部屋で1日中すごしていませんか？ このような生活をしていると、食欲がなくなるなど、「夏バテ」になってしまいます。夏バテにならないためには、学校があるときと同じような早寝早起きの生活リズムが大切です。暑すぎないときに外で軽く運動する、冷たいものはとりすぎないなどにも気をつけてくださいね。



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」とタイマーをつけている人もいるかもしれません。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クュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

湿度

寝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あります。除湿機の能力などでの湿度の管理も意外と大切。