

# ほけんだより

札幌市立前田中央小学校  
2024. 7. 23 No.4

30℃以上の日が続くようになりました。暑さで体に疲れが残っていませんか？  
7月は溶連菌感染症、アデノウイルス感染症、手足口病、新型コロナウイルス感染症の連絡を受けています。これからも暑い日が続きますが、熱中症や感染症の予防のためにも、生活リズムを崩さずに栄養・水分補給して、夏休みも元気にお過ごしください。



## 熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。急に暑くなった日や気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日・風が弱い日は注意が必要です。

### 熱中症の予防法

- 早寝・早起き・朝ごはんで体調を整える(睡眠不足は要注意)
- こまめに水分補給…体が一度に吸収できる水分は200mlほどで、それ以上はおしっことして外に出てしまいます。
- 吸水性・通気性のよい服装      ○帽子の着用
- 日陰や涼しいところで休憩する      ○暑い時は無理をしない



### 暑さ指数(WBGT)をチェックして、熱中症を予防しましょう

暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)は、熱中症を予防することを目的として作られました。「湿度」「日射・輻射など周辺の熱環境」「気温」の3つを取り入れた指標で気温とは異なります。暑さ指数計は学校にもあり、熱中症予防の目安に役立っています。

\*環境省・熱中症予防情報サイトには、毎日の全国の暑さ指数が掲載されています。

気温(参考)	24℃	24～28℃	28～31℃	31℃～35℃	35℃以上
暑さ指数(WBGT)	21℃未満	21～25℃	25～28℃	28～31℃	31℃以上
注意事項	ほぼ安全 適宜水分を補給 しましょう 	注意 積極的に水分を 補給しましょう 	警戒 積極的に休息を とりましょう 	嚴重警戒 激しい運動は 注意しましょう 	危険 運動は原則中止 しましょう 

### □今年度の健康診断が終了しました□

1学期に予定していました健康診断が終了しました。  
結果のお知らせ紙は、疾病や異常の疑いがある場合のみ、個別にお渡しいたしました。(2年生の色覚検査は希望者全員に配付済) 提出物や服装などの準備に御協力いただき、ありがとうございました。

### □夏休み中の医療券発行について□

夏休み中に学校病の治療で医療券を使用される予定の方は、夏休み前に保健室まで「医療券申込書」の提出をお願いいたします。申込書の内容を確認し、医療券を発行いたします。



# ぐんぐん

前田中央小学校  
ほけんしつ  
2024年7月

いつもより長い夏休みに入ります。休み中も早ね・早起きを心がけて、生活リズムをくずさないようにしましょう。

\*低学年の人はおうちの人といっしょによんでください。



## 夏バテ にバイバイ!

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

これはどれも夏バテの症状。

原因はこんな生活です

**夜ふかし**

睡眠不足になると、疲れがとれなくなります

**冷えすぎた部屋**

外と室内の温度差が大きかったり、寒い部屋に長くいたりすると、体温調節がうまくできません

**冷たいものばかり食べる**

アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えすぎて胃腸の調子が悪くなります

**部屋でじっとする**

運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります

夏バテをやっつけよう!

**睡眠をきっちり取る**

眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷりと寝ましょう。

**エアコンの温度を下げ過ぎない**

室温が28℃位になるように温度を設定しましょう。電車など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。

**ごはんをしっかり食べる**

毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れず食べましょう。食欲増進効果のある、スパイスを使った辛い物や梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。

**適度な運動をする**

体は汗をかくことで体温調節をします。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。