

八町小ほけんだより 7月 あしたもははは

令和5年7月13日(木)
八町小ほけんだより
保健室

暑い日が続き、WBGT指数(暑さ指数)が31度を超えて運動場で遊べない日も多くなってきましたね。体育の後や外で遊んだ後に、頭痛や気持ち悪さで保健室に来る子どもも増えました。熱中症を予防するために、生活チェックがない日も規則正しい生活(あしたもははは)を心がけて、暑さに負けない強い体をつくりましょう！

7月の保健目標 『夏を健康にすごそう』

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
運動しない



こんな日は熱中症に注意！

- ・すいみん不足のとき
- ・朝ごはんをしっかり食べていないとき
- ・つかれがたまっているとき
- ・水分、塩分不足のとき

- ・気温や湿度が高いとき
- ・風が弱いとき
- ・日差しが強いとき
- ・運動を長時間続けたとき



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- など



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など

- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない



このような症状がでたら、熱中症のサインかも！？

保冷剤を首やわきに当てる、うちわであおぐなど全身を冷やしたり、水分・塩分をとったりしましょう。

◆ 熱中症の危険度を知ろう ◆

WBGT指数(暑さ指数)とは…

★輻射熱…日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱

気温や湿度、輻射熱から熱中症の危険度を表したものの



あんぜん
ほぼ安全

21度未満
こまめに水分を補給しよう



ちゅうい
注意

21～25度
積極的に水分を補給しよう



けいかい
警戒

25～28度
積極的に休養しよう



げんじゅうけいかい
嚴重警戒

28～31度
激しい運動はひかえよう



きけん
危険

31度以上
運動は中止しよう

学校でも、1日2回(朝・昼)以上、WBGT指数の測定をしています！

～外で遊べない日の過ごし方～

絵を描く



読書



勉強



友達と話す



◆ 塩分タブレット 食べすぎ注意報 ◆

熱中症予防として、「塩分タブレット」を食べる人もいます。塩分タブレットには「塩分」が多く含まれていて、汗をかいて塩分不足になったときに食べます。しかし、塩分タブレットをたくさん食べすぎてしまうと…？



タブレットは1粒おおよそ 0.1 g の塩分が含まれています。塩分の取りすぎは、頭痛を引き起こしたり、生活習慣病になったりします。

また、塩分タブレットには糖分も含まれているため、食べすぎは肥満や糖尿病にもつながります。

学校には塩分タブレットを持ってこないようにしましょう。