

# すこやか

R7.6.17  
豊橋市立下条小学校 保健室  
ほけんだより No.6

雨の日が多くなり、蒸し暑い日が増えてきました。雨の日が多くなると、なんとなく体がだるくなったり、気分がしずんだりしますよね。気温に合わせて服を調節したり、生活リズムを整えたりして、6月も心も体も元気に乗り越えましょう。



## 雨の日は注意が必要です

雨の日は床や地面がぬれて滑りやすくなっています。けがをしないように気をつけましょう。

足元はぬれていませんか？

外では、マンホールのふた、タイルなどは滑りやすくなっています。また、廊下や階段も雨でぬれていることがあります。滑ってこぼさないように気をつけましょう。



かさの使い方はありますか？

傘をさしていると、まわりが見えにくくなります。車や周りの人に注意しましょう。また、傘で遊んでいる人はいませんか？ まわりの人に傘でけがをさせないようにしましょう。



## 熱中症に気をつけよう

暑さが原因で頭が痛い、気持ちが悪いなどの症状が出ることを「熱中症」といいます。体が暑さに慣れていないこの時期は注意が必要です。

### 運動場へ出る前に確認を！

保健室前に、熱中症指数(WBGT)が掲示してあります。WBGTとは、「気温」「湿度」「輻射熱(直射日光から受ける熱や地面、建物などから出ている熱)」の3つを取り入れた暑さの指標です。レベル5「危険」の時は、外で活動ができません。運動場へ出るときは確認しましょう。また、外へ出るときは帽子と水筒を忘れずに持っていきましょう。



<p>31℃以上</p> <p><b>危険</b></p> <p>運動は中止。 室内で過ごします。</p>	<p>28～30℃</p> <p><b>厳重警戒</b></p> <p>激しい運動は しません。</p>	<p>25～27℃</p> <p><b>警戒</b></p> <p>30分おきに 休憩します。</p>	<p>21～24℃</p> <p><b>注意</b></p> <p>こまめに水分 補給をします。</p>	<p>20℃まで</p> <p><b>安全</b></p> <p>長い時間、運動する ときは注意します。</p>
-----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------