

ほけんだより 9月

令和2年9月4日
新宮北小学校
保健室

(おうちのひとといっしょによみましょう。)

今年、1学期に休校期間があった関係で、7月から10月にかけて健康診断を行っています。9月もすでに実施したのものもありますが、台風の影響などで延期になったものもあります。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、例年とは待ち方や準備物など実施方法が変わっているものもあります。先生たちの説明を聞いて、お友だちとの距離をとりながら、静かに順番を待ちましょうね。

9月・10月の保健行事

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 9月2日(水)心臓検診(1年生)終了 | 10月1日(木)内科検診(3年2・3・4組) |
| 9月17日(木)内科検診(2年1・2・3組) | 10月2日(金)眼科検診(3年生,5年1・2組) |
| 9月24日(木)内科検診(2年4・5組,3年1組) | 10月8日(木)耳鼻科検診(1・3・5年生) |
| 9月25日(金)内科検診(6年生) | 10月16日(金)眼科検診(4年生,5年3・4・5組) |
| 9月28日(月)眼科検診(1年生,6年1・2組) | 10月20日(火)歯科検診(全学年) |
| 9月29日(火)眼科検診(2年生,6年3・4組) | |

熱中症 暑さ指数(WBGT)とは?

最近、北小学校では暑さ指数が『危険』になったら、教頭先生から「今日は外で遊ばせん。」という放送がありますね。今回はこの暑さ指数について少しお伝えします。

暑さ指数(WBGT)は、気温や湿度・輻射熱(日が当たることによって受ける熱や、地面、建物、体などから出る熱)や風などを取り入れた指標です。暑さ指数は、気温の単位(℃)と同じですが、気温だけを表しているわけではないのです。

気温 めやす	暑さ指数 WBGT	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	危険	運動は中止します
31~35℃	28~31℃	嚴重警戒	激しい運動はしません
28~31℃	25~28℃	警戒	積極的に休息をとります
24~28℃	21~25℃	注意	体調不良に注意します
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全	こまめに水分をとります

学校では、『危険』の時だけ、放送しています。「嚴重警戒」の時も注意は必要ですので、くつばこ前の表を見て、暑さ指数が高い時は休憩をとりながら遊ぶなど、遊び方も考えるとよいですね。

ルールのがわには...

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人の距離をあげましょう」など。きゅうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれません。でも、ルールのがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっています。



もしも 感染症と災害 避難はどっち?!

- 新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…?
- 危険な場所にいるなら
避難するのが原則です。
さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります*。
- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
 - 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
 - マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
 - 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
 - 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する



※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より

コレがアレに?!...身近なものが大活躍

- 新聞紙**
 - 丸めて骨折時の添え木に
 - 折ってスリッパや食器に
 - 体に巻いて防寒対策に
 - ポリ袋**
 - 持ち手の横を切って三角巾に
 - 穴を開けてポンチョに
 - 料理のときのボウル代わりに
 - パンダナ**
 - つないでロープに
 - 包帯がわりに
 - マスクや防災ずきんに
- おうちにある、身近なものが防災グッズになることも。調べて、作って、体験してみよう!

