

# ！ほけんだより！6月

令和3年6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。)

## 熱中症！急に暑くなったときは注意！



気温が高い日や湿度が高く蒸し暑く感じる日がでてきました。梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症が起こりやすくなります。私たちの体には夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなったときは、体がまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんから軽い運動をして、体を慣らしておくとうれいそうです。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。規則正しい生活を送り、体調を整えておくことも大切です。

また、日頃から『こまめに水分をとる』、『帽子をかぶる』などの対策を忘れないようにしましょう。マスクが苦しく感じるときは、人と人の距離をとって、少しの時間マスクをはずし、呼吸を整えましょう。

### おうちの方へ

- ① 十分な量のお茶を持たせてください。**  
午前中にすでに水筒のお茶が足りなくなったというお子さんもいます。帰りまで十分に水分がとれるようにお茶を持たせてください。
- ② タオルを持たせてください。**  
汗びっしょりになって遊んでいる子どもたちを多く見かけるようになりました。手拭き用のハンカチの他にタオルやハンカチがあると、汗拭き用またはおしぼり用として使うことができます。水に濡らして体をふくと、体を冷やすことができ、熱中症対策になります。ビニール袋やおしぼりケースなどに入れて持ってくると、濡れても持ち帰りやすいです。
- ③ 調節のきく服装で登校させてください。**  
朝と昼の気温差や、晴れや雨の日での気温差がまだ大きいです。着脱等で調節できる服装がよいでしょう。



現在、北小学校では中休みと昼休みの前に暑さ指数(WBGT)の測定をして、靴箱の前のホワイトボードに掲示しています。この日の気温は24.8℃、暑さ指数は23.2℃でしたので、熱中症の危険度は『注意』でした。みなさん、遊びに行く前には、このホワイトボードを確認して、「今日はどのくらい注意が必要かな?」と確認して遊びましょう。



気温 めやす	暑さ指数 WBGT	現在の危険度 (WBGT値)	行動基準	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	運動は中止します
31~35℃	28~31℃	厳重警戒	激しい運動はしません	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	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	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	こまめに水分をとります

### 6月の保健行事

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては変更になることもあります

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 6月2日(水)内科検診(1年4・5組)終了      | 6月21日(月)内科検診(4年5組,5年1・2・3組) |
| 6月4日(金)内科検診(3年2・3組)        | 6月23日(水)歯科検診(全学年)           |
| 6月10日(木)眼科検診(5年4・5組,3年生)   | 6月24日(木)眼科検診(6年4・5組,1年生)    |
| 6月11日(金)内科検診(3年4・5組)       | 6月25日(金)内科検診(2年4・5組,3年1組)   |
| 6月17日(木)眼科検診(6年1・2・3組,2年生) | 6月28日(月)内科検診(5年4・5組,6年1・2組) |
| 6月18日(金)内科検診(2年1・2・3組)     | 6月30日(水)内科検診(1年1・2・3組)      |

※6月23日(水)の歯科検診当日の朝は、ていねいに歯みがきをしてきましょう。

