

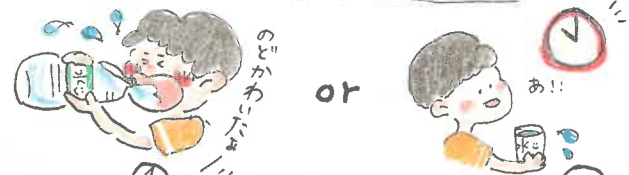
しまけんだよ

令和6年7月号
金子小学校保健室
- No.3 -

夏休みまで、残り数日となりましたね。それと同時に夏の強すぎる日差しが、晴れの日には辛いですね... 梅雨明けのこの時期は、からだに暑さに慣れていない人が多く、熱中症になる危険が高いです。その日のからだの調子に合わせて、元気に活動できると良いですね。

しっかり水を摂っていますか？

正しい水の飲み方はどちら!!!??



① のどがかわいた時にたくさん飲む
or
② 時間を決めて少しずつ飲む

正解は ② !! 体が一度に吸収できる水分はたったの コップ1杯 (200ml) ほど。それ以外は吸収できず、おしっことして尿に出てしまうのです。そのため、たくさん飲んで、一昔しか吸収されないで、水分不足のままなのです。

運動してなくても、10分休みの時は水分をとることが理想 (のどがかわいていなくても!!)

熱中症危険レベルに合わせて活動しよう!!

金子小学校では、保健室前に「暑さ指数」=「WBGT」を掲示しています。チェックをして、活動の参考にして下さい。

※「WBGT」とは、①気温 ②湿度 ③日射・輻射などの熱環境の3つを取り入れた指標のこと。単なる気温のみで熱中症の危険度が上がる訳ではありません!!

レベル 1	レベル 2	レベル 3	レベル 4	レベル 5
安全	注意	警戒	厳重警戒	危険
熱中症の危険は低い。水分をとることが大切です。	運動の合間にこまめに水分をとりましょう。	運動や、激しい運動をする時はこまめに水分をとり、休憩もとりましょう。	外での活動は避け、外での活動は中止。運動は中止。涼しい場所で休息をとり、水分をとりましょう。	熱中症になる危険が高い。中止。涼しい場所で休息をとり、水分をとりましょう。

熱中症を予防するために...

- 1 こまめに水分補給!! (これが第一)
- 2 服装を工夫しよう!! (帽子をかぶる、下着を着る (汗を吸って、乾かしてやる))
- 3 マスク も タコそう
- 4 基本の 早寝 早起 朝ごはん

※保護者様へ
7月に入ってから、登校時から35℃近く、日中は40℃を超える日もありました。登校時は帽子はもちろん、水筒もできるだけ持参していただきますよう、ご協力、よろしくお願い致します。