

ほけんだより7月

令和5年7月
北浦小学校 保健室

7月に入り、気温も上がり、暑い日が多くなりました。こまめな水分補給や、休憩の取り方に気を付け、熱中症を予防しましょう。けがや事故に気を付けて、元気に夏休みを迎えましょう。



熱中症を防ごう！



運動に関する指針

気温 ※参考	WBGT (暑さ指数)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など、体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など
(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019) より

暑さ指数：人間の熱バランスに影響の大きい、「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた温度の(WBGT) 指数のことです。熱中症チェッカーや気温、湿度計を用いて計測します。

昼休みの外遊びは、暑さ指数が「厳重警戒(指数28℃)」を超えた場合は、時間を短縮して、「危険(指数31℃)」を超えた場合には中止としています。

熱中症にならないためには、こまめな水分補給に加え、十分な休養をとることや、栄養バランスのとれた食事をするなどの、規則正しい生活を送ることがなにより大切です。

夏に流行しやすい感染症

咽頭結膜熱(プール熱)

アデノウイルスの感染により、発熱、のどの痛み、結膜炎といった症状があらわれます。

飛沫感染や、タオル等の共有、また、水を介して感染することもあるので、「プール熱」とも呼ばれています。

感染した際は、学校保健安全法により「主要症状が消退したあと2日を経過するまで」は出席停止と定められています。



このほか、ヘルパンギーナや手足口病も、幼児を中心に夏に流行しやすい感染症と言われています。



【歯科検診結果について】

歯科検診の結果を全員に配付しています。

学校の検診結果はあくまでスクリーニングで、疾病の確定診断を行うものではありません。かかりつけの歯科医へ、早めの受診をお願いします。受診後は、ピンクの紙を学校へ提出してください。

【第一回学校保健委員会について】

睡眠について、専門家の先生に教えていただけます。全保護者対象となりますので、ぜひご参加ください。

日時：7月7日(金) 11:05～11:35(4校時)

場所：ゆめひろば(講師の先生とオンラインでつなげます。)

