



けんき

岐阜市立早田小学校
R3. 6. 2 発行
保健だより NO. 4
保健室 宮部

★ お家の人といっしょに読んでくださいね ★



熱中症にご注意!



晴れている日の昼間は、気温が25℃を上回るようになり、熱中症を発症しやすくなる時期になってきました。

体育委員会のみなさんは、この時期に備え、熱中症を予防する内容を自主的に事前に調べてくれました。現在は、毎日、20分休み・昼休み前に熱中症指数をWBGT計で計測して、数値によってどんなことに気を付けるのかをくわしく放送で呼び掛けられています。



また、保健委員会のみなさんは、先輩から引き継いだ「世界一受けたい保健の授業」の番組で、熱中症予防に関するテーマを放送してくれました。自分の体の状態を知るための豆知識や学校薬剤師の蓮田明文先生にゲスト出演していただき、学校の飲料水の安全性についてお話ししていただきました。



☆学校薬剤師の蓮田先生からのメッセージ☆
学校の飲料水は、基準値をクリアした安全な水質です。水筒の中身が空になった時は、学校の水道水を入れて水分補給をしてくださいね。

マスクをしていて苦しくなった場合は、人から2mはなれて、『カニさんマスク』をしてマスクの中の空気の入れ換えをします。



体重 30 kg の人の場合、
2%は、約 600ml
3~4%は、約 900ml~12ℓ
5%は、約 1.5ℓ を表します。
自分の体重から計算してみてください。

水分減少率 (体重に占める割合)	主な症状
~2%	のどがかわく
3%~4%	食欲がなくなる イライラする
5%~	うまくしゃべれない 体が震える 呼吸が浅くなる



体から水分がなくなると、危険です。右の表は、失われる水分量と症状を表しています。



水分は、どのくらいとるといいのか、尿(おしっこ)の色でわかります。尿の色が黄色より濃くなればなるほど熱中症の危険度が高くなります。

OK!
いつも通り
お茶を飲もう

OK!
低学年は5口(1~3冊)
高学年は3口分の
お茶をのもう

尿の色は、保健室前の掲示板かホームページで確認してください。自分が今、どのくらいの水分補給が必要かわかります。

ちょっとあぶない
1時間以内に250mLの水分ほきゅうを! 外であせをかいていれは500mL

あぶない
今すぐ250mLの水分ほきゅうを! 外であせをかいていれは500mL

あぶない!!
今すぐ1Lの水分ほきゅうを!



引き続き「朝の家族全員の健康チェック」 & 「熱中症対策」をお願いします！

岐阜市独自で発令されている『緊急事態宣言』の延長が決まり、感染防止の基本的対策や公共施設の休館等の措置が継続されております。学校においても今後もお子さんの安心安全な学校生活のために新型コロナウイルス感染症対応に努めていきます。と同時に、熱中症対応にも尽力していきますので、ご家庭でのサポートをお願いします。

健康チェックと登校前の対応



熱中症対策

先日、保護者メールにてお知らせさせていただきましたが、暑い夏を乗り切るためのグッズの活用をしてください。また、熱中症指数（WBGT）についても、ぜひご承知おきください。

【熱中症対策グッズ】



- ・麦わら帽子
- ・つばの広い帽子
- ・日傘
- ・凍らせたペットボトル
- ・ネッククーラー

【体育の授業】

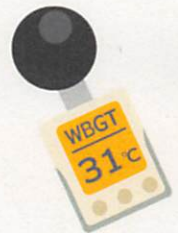
緊急事態宣言中のため、学校薬剤師の蓮田先生のご指導のもと、マスクを着用した状態で実施が可能な単元を選定し、呼吸が激しい種目は実施していません。宣言の解除後の活動においては、教育委員会からのご指導をうけ、細心の注意を払いながら再開していきます。ご理解とご協力をお願いします。

【熱中症対策の目安となる WBGT 値】

●日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 28℃以上～31℃未満	危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25℃以上～28℃未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 25℃未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より



体育委員会が、毎日計測してくれています。

おうちの方へ

☆熱中症の応急処置として、経口補水液『OS-1』を使用します

熱中症の症状が出始めた場合、応急処置として上記の物を飲用します。



☆延期分の健康診断の予定です

- ◇眼科検診：6月16日(水) 13:30～ 全学年
- ◇歯科検診：6月24日(木) 8:45～ 5, 6年
- 7月 1日(木) 8:45～ 1～4年, そよかせ



※治療カードの発行は、これらの検診の終了後になりますが、早めに必要な場合は、お知らせください。