

7月のほけんだより

令和4年 7月
一丘小学校 ほけんしつ

6月とは思えないほどの暑さとなった月末でしたね…。

いよいよ7月に入りました。これからさらに厳しい暑さとなりそうです。

夏休みまで残すところ、約3週間となりました。1学期もあと少しです。

この暑さで、からだも疲れてしまいます。夜は早めに寝て、からだを休めてくださいね。



1学期の健康診断が、すべて終了しました！

受診が必要だった場合は、早めに病院で検査・治療し、
受診報告書を学校へご提出ください☆



WBGT(暑さ指数)って知ってる？

熱中症の危険度は“気温”だけでなく、“風の強さ”“湿度”“日差し”の強さなどで決まります。その危険度をしめすのが、WBGTです。WBGTが危険(31℃以上)を示した場合は、体育や外遊びは“禁止”となります。みんなも、4つの色を覚えておきましょう！



31℃以上 原則運動中止



28~31℃ 激しい運動は中止



25~28℃ 積極的に休息



21~25℃ 積極的に水分補給

熱中症予防、みんなができることは？

熱中症にならないために、自分の命を守るために、みんなにできることはたくさんあります。自分たちでしっかりと予防していきましょう！



※ 水分をこまめにとろう

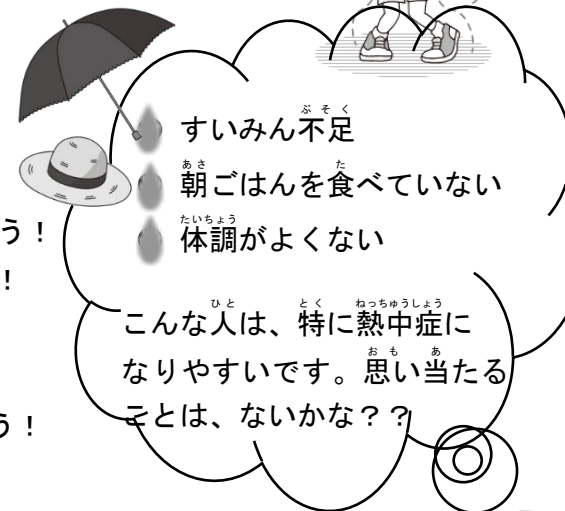
のどがかわいていなくても、こまめに水分をとろう！

※ 日差しをよけよう

ぼうしをかぶったり、日傘をさして、直射日光をよけよう！
外で遊ぶときは、できるだけ日かげを見つけて遊ぼう！

※ 運動するときはマスクをはずそう

体育や休み時間など、運動をするときはマスクを外そう！
マスクを外しているときは、友達と離れよう！



おうちのかたへ 保健室での熱中症対応について…

保健室では、熱中症対策として“経口補水液”や“塩分タブレット”を準備しています。

子どもたちに熱中症を疑う症状などが見られたとき、応急処置として使用することがあります。

経口補水液 OS-1

原材料に含まれるアレルギー物質
(28品目)は“ありません”。



in タブレット塩分プラス

原材料に含まれるアレルギー物質
(27品目)は“ゼラチン”です。



※QRコードを読み込んでいただくと、商品の詳しい情報を見ることができます。

経口補水液”や“塩分タブレット”を摂取できない場合がありましたら、保健室までお知らせください。