

ほけんだより 7月号

令和4年7月1日
吉川市立美南小学校
ほけんしつ

危険な暑さが続いています。
毎日たくさんの睡眠とたくさんの栄養
をとって元気に過ごしましょう。



暑さ指数ってなに？

熱中症の危険度を判断する数値として暑さ指数というものがあります。

暑さ指数 (WBGT)

暑さ指数は、

- ① 気温 ② 湿度 ③ 日差しを浴びたときに受ける熱

の3つを取り入れた温度の指標です。

湿度が高いと汗が空気中に逃げづらくなり、熱中症になりやすくなるため、判断基準になっています。

熱中症警戒アラート

熱中症の危険度が特に高くなる予想がされる日に、暑さの注意を呼びかけるための情報です。暑さ指数が33を超えると予想された日に発表されます。

熱中症警戒アラートが発表されたら、普段以上の熱中症対策をすることが大切です。

暑さ指数 (WBGT) による基準域	注意すべき生活活動の目安 ^{※1}	日常生活における注意事項 ^{※1}	熱中症予防運動指針 ^{※2}
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大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	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。
嚴重警戒 28以上 31未満		外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。	嚴重警戒(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・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
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充分に休憩を取り入れる。	警戒(積極的に休憩) 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。
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。	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。

「日常生活における熱中症予防指針」

★熱中症対策は予防がとて大切。もう一度確認しましょう。

規則正しい生活習慣 のどが渇く前のこまめな水分補給 涼しい場所で休む



夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼうそう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうそうでき、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。

保護者の方へ

1学期に予定されていた健康診断は無事終了いたしました。結果は「定期健康診断の記録」として後日配付いたします。内容をご確認いただき、ご家庭で保管をお願いします。

治療が必要な場合は、夏休みの長期休暇を利用して進めただけると、2学期からの学校生活が安心して送れると思います。また、治療が終わりましたら受診報告書を学校へご提出ください。

