

保健だより

令和5年7月19日
新潟市立牡丹山小学校
保健室

保健目標
規則正しい生活リズム
を身につけよう

もう少しで夏休みが始まります。夏休みは、普段できないいろいろな経験をしたり、新しい挑戦をしたりして、成長できるチャンスです。毎朝太陽の光を浴びて、生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう。

夏休みをけんこうにすごすためには・・・

夏休みの約束を守ってすごしましょう。



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



や

乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



み

熱中症に気を付けて！

「暑さ指数（WBGT）」を知っていますか。「暑さ指数（WBGT）」は気温・湿度・輻射熱（日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱）の3つの指標を取り入れた温度の指標です。校内では、その指標を測定しグラウンドや中庭での活動の可否を判断しています。日頃から睡眠をしっかりとり、朝食を食べるなどして暑さに負けない体づくりをしましょう。

暑さ指数 (WBGT)	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)
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。	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。
28～31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	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。
25～28℃	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。
21～25℃	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。

(*1) 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





(*2) 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より、同指針補定 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※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。

ねつ ちゆう しょう 熱中症

じゅう しょう ど たい おう 重症度と対応

けいしょう 軽症	ちゆうとうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p>  <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p>  <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		

○今年度の健康診断が終わりました。医療機関の受診が必要な場合や経過観察が必要な場合はお便りを配付しました。まだ受診していない場合は、夏休みを利用して受診してください。

○夏休み中に医療券やスポーツ振興センターの書類が必要な場合は早めにお知らせください。夏休み中に連絡をいただいても対応できない場合がありますのでご了承ください。

