

# ほけんだより 7月

長後小学校 保健室

7月になり、いよいよこれから夏本番!!! 2021.7.6

気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症も多くなります。「熱中症になってしまったら?」「予防はどうすればいいの?」と思ったら、このほけんだよりを思いだしてくださいね。

また、暑い時、体育や外で遊ぶときはマスクをつけなくていいことになっています。暑いときはマスクを外して、熱中症を予防してくださいね!!!



睡眠をとる

## 熱中症予防のキホン!



朝ごはんを食べる

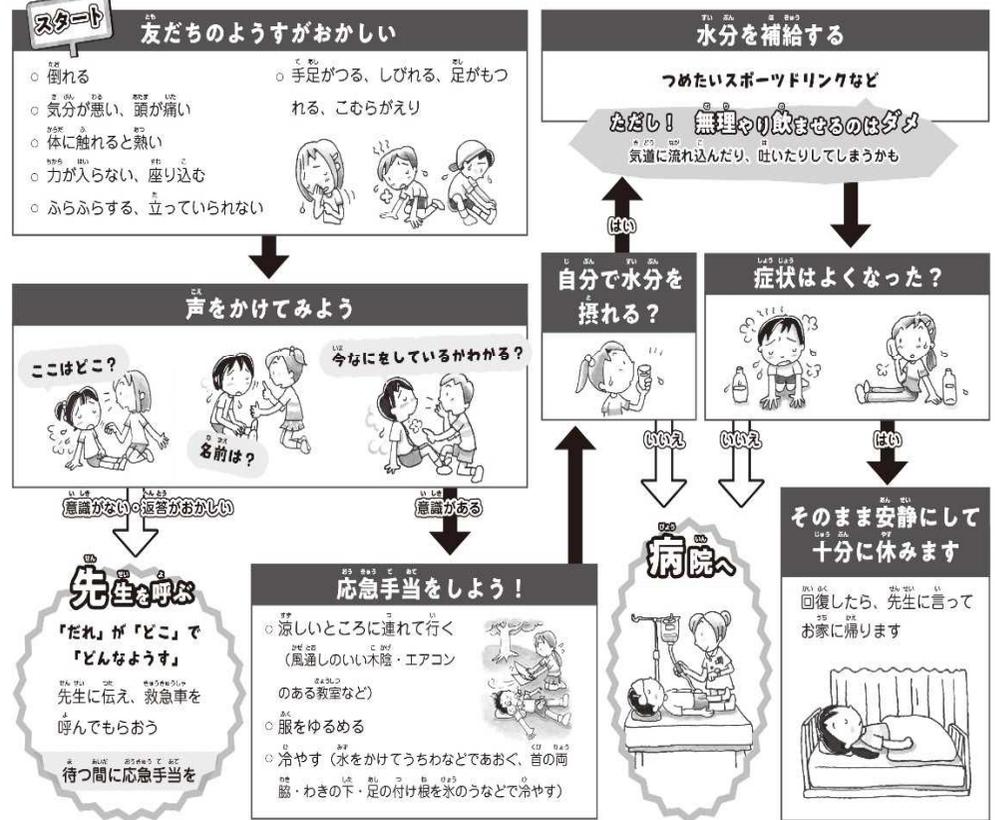


水分をとる

小学生は8時間は眠りましょう!  
遅くても10時までには寝よう!!

学校にもってくる水筒の中身は、お茶・お水・スポーツドリンクもOKです  
スポーツドリンクはお砂糖もたくさん入っている  
ので水で少し薄めると甘すぎずいいですよ!

# 熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



## 《保冷剤返した??》

保健室の保冷剤を「落ちてました～」と持ってきてくれる子がいます。最近、校内のいろいろなところに落ちていらしいです…。届けてくれてありがとう! 保冷剤を借りた人は自分で返しにきてくださいね!  
7月21日からは夏休みが始まります。  
休み中も、けがやびょうきに気をつけて夏を楽しんでくださいね!

## 保護者のかたへ

7月に入って雨がつついています、夏休みが近づくと、ぐっと気温もあがってきます。暑い日は、熱中症にかかる子が増えるのではと心配している保健室です。おうちでも、予防するための水筒（水分補給）や帽子や服装、そして体調管理にご協力いただければと思います。

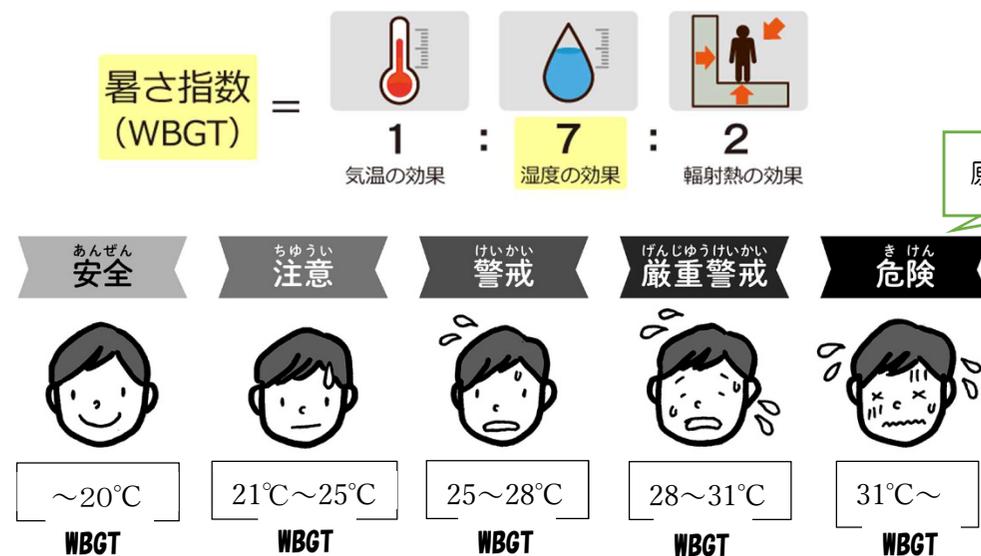
学校ではWBGT（暑さ指数）をもとに、体育の授業などを行っています。WBGTが31℃以上のときは原則運動禁止になっていますので、屋外活動を見合わせる必要があります。

また6月18日付の「学校におけるマスクの取り扱いについて」という通知のとおり、体育や休み時間の運動時は熱中症予防のためマスクを外すように指導しています。マスクをつけている子には、職員が体調の変化に気をつけて、適宜声をかけています。ご家庭でも、登下校中など「暑い時はマスクを外してもいいんだよ」とお声かけをお願いします。

なお、外す機会が増えると無くしてしまう子もいます。予備マスクの準備をランドセルにお願いいたします！

### WBGT（暑さ指数）とは？

気温と湿度と輻射熱の人間における影響を総合して計算したものです。  
湿度が7割で重要な要素となります。（気温が低くても湿度が高いと危険）℃をつかいます。  
WBGTが28℃を超すと、熱中症の患者数が増加することが知られています。



原則運動禁止

## 健康手帳をご確認ください！

4月から行ってきた健康診断の結果が出そろいました。子どもたちの成長は著しいものです。「こんなに大きくなったんだね」とお声がけいただければと思います。7月9日頃から返却していきますので、確認されましたら、サインをして、また学校にお戻しください。

また、治療が済んでないものがありましたら、夏休みの期間を利用して受診することをおすすめします。

学校歯科医の島田先生より、マスクによる口呼吸のため、だ液が分泌されず、口腔内が汚れやすくなっているといわれました。子ども達にはマスクでも鼻呼吸を意識してもらいたいとのことです。

