





7月のほけんだより

令和6年6月28日 さいたま市立南浦和小学校 保健室

ねっ ちゅう しょう き 熱中症に気をつけよう！

あつ なか そと うんどう つづ じつない かつどう ねっちゅうしょう
暑い中、外で運動を続けたり、室内で活動したりする時でも熱中症 になるこ
とがあります。ひどくなると意識がなくなり、命が危険になることもあります。

ねっ ちゅう しょう じゅう しょう ど たい おう 熱中症 重症度と対応

けいしょう 軽症	ちゅうとうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
<p>た なま めまい、立ちくらみ、生あく び、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている</p>  <p>すいぶん えんぶん 水分・塩分をとらせ、 ようす みまも 様子を見守る</p>	<p>ずつう は け おうと からだ 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだ るさ、判断力の低下</p>  <p>じりき みず の 自力で水が飲めないときは 119番</p>	<p>いしき う ごた 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>じゅうしょうど 重症度にかかわらず、 すず ばしょ ね 涼しい場所に寝かせて からだ ひ 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>		

すいぶんほきゅう ★水分補給のタイミング

「のどがかわいたな」と感じる前にこまめに行うことが大切です。また、運動時は汗をかき、普段よりも多くの水分が失われます。汗と一緒に塩分なども失うため、水分補給には気を付ける必要があります。

お とき 起きた時



ねている間にも汗をかいたりして水分が失っています。起きてのすぐ飲みましょう。

うんどうちゅう 運動中



運動前と、運動中も30分に1回水分補給をしましょう。

ふる はい まえ あと お風呂に入る前と後



お風呂に入っているときは大量に汗をかきます。前と後でしっかりと取りましょう。

ねる まえ ねる前



ねている間にコップ1~2杯分の汗をかきます。ねる30分前くらいに飲みましょう。

まい にち ねっちゅうしょう

★毎日熱中症レベルをチェックしています。



WBGT	WBGT	気温
31℃	危険レベル (運動は原則中止)	35℃以上
28℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	31~35℃
25℃	警戒 (積極的に休憩)	28~31℃
21℃	注意 (積極的に水分補給)	24~28℃
	ほぼ安全 (こまめに水分補給)	24℃未満



昇降口に毎日掲示しています。

みなみうらわ しょう ねっちゅうしょうしゅう けい つか あつ し ずう
 南浦和小では、熱中症指数計を使って、暑さ指数 (WBGT) を調べています。朝・業間休み・昼休みの1日3回、校庭と体育館の2か所を計測し、外遊びや運動ができない時は放送をしてお知らせしています。

4年生
全国小学生
歯みがき大会
に参加しました。



まいとし は くち けんこう しゅうかん あ ぜんこく しょうがくせい は
 毎年「歯と口の健康週間」に合わせて、全国小学生歯みがき大会に参加しています。自分の歯肉を観察したり、歯のみがき方やデンタルフロスの使い方を学びました。



保護者の方へ

その1 ハンカチ・汗ふきタオルを持たせてください

学校では感染症予防のために、手洗いの指導を行っていますが、手をふくハンカチを身につけていない児童が多くみられます。せっかく手を洗っても、ハンカチでしっかりふかないと濡れた手は、乾いた手の何倍も汚れや病気のウイルスなどがつきやすくなります。お子さんに毎日、清潔なハンカチを持たせていただくようお願いします。

また、体育や休み時間の後は、汗をたくさんかいている児童が多く見られます。これからの時期は、汗ふきタオルもあるとよいと思います。

その2

ご家庭に**保冷剤**(ケーキなどに入っている小さいも)がありましたら**保健室**に寄付をしていただくと助かります。よろしくお願いします！