

ほけんだより 7月号

令和5年7月
回田小学校 保健室
加賀谷

もうすぐ夏休み!暑さに負けない体で、元気に楽しく過ごしましょう!

夏休みが近づいてきました。今から楽しみな気持ちで過ごしている人も多くいることでしょう。皆さんには、夏休み前にぜひ一度1学期の生活を振り返ってみたいと思います。時間・ルールを守った生活や、気持ちのいいあいさつ・返事ができたでしょうか。係や当番の活動、委員会の役割など、やるべきことにしっかりと取り組めたでしょうか。できたことやもう少しだったことをふり返り、夏休み明けからの生活がさらに充実したものになるとよいですね。

さて、気象庁によると、今年の夏も危険な暑さになることが予想されています。6月号でお知らせした熱中症対策に加えて、今月号でお知らせする WBGT(暑さ指数)にも注目するようにして、今年の夏も元気に楽しく過ごしていきましょう!

4月から6月の
回田小・保健室の様子を
お知らせします!

けがをした人
679人

具合が悪くなった人
189人

6月23日時点

夏でも「かぜ」に気をつけて!

最近、東京都内では「ヘルパンギーナ」や「RSウイルス感染症」という病気がはやっています。これらは、子どもが毎年夏にかかりやすい「かぜ」によく似た病気です。ウイルスが含まれた咳やくしゃみを吸いこんだり、手についたウイルスが口や鼻から入ったりすることでかかってしまいます。かからないようにするためには、「かぜ」と同じ基本の予防・対策が大事です。「夏かぜ」に負けず元気な夏を過ごすため、毎日の予防を心がけましょう。

①こまめな手洗い



- いつ洗う?⇒ご飯を食べる前、トイレから出た後、掃除の後、外から帰ってきたとき
- どう洗う?⇒てのひら、手の甲、指と指の間、爪の間、手首までしっかりと!全部で30秒かけて洗いましょう。



②咳エチケット



- 咳やくしゃみをするときは、口と鼻をハンカチやティッシュで押さえましょう。
ないときは、手ではなく腕で押さえましょう。



③生活リズムを整える

- 「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活を心がけましょう。



熱中症の危険度がわかる! WBGT(暑さ指数)をチェックしましょう

WBGT(暑さ指数)とは?...気温、湿度、ふく射熱の3つで決まる指標のこと

⇒日射しを浴びたときに受ける熱や、地面・建物・人から出る熱のこと



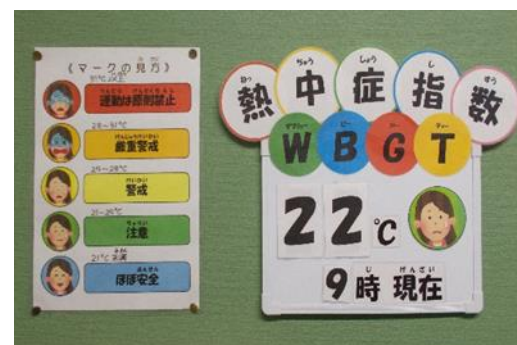
つまり...「暑さ」といっても、気温のことだけではない!

とくに、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体の熱を外に出す力が弱くなるため熱中症になりやすい!湿度が高い日には注意が必要!

WBGT	運動について	
31℃以上	運動は原則禁止	特別の場合以外は運動を中止する。特に、子どもの場合は中止する。
28~31℃	厳重警戒	激しい運動や持久走など体温が上がりやすい運動は避ける。10~20分おきに休けいを取り、水分・塩分を補給する。
25~28℃	警戒	積極的に休けいを取り、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休けいをとる。
21~25℃	注意	熱中症のサイン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。
21℃未満	ほぼ安全	熱中症の危険は低いが、水分・塩分の補給は必要。

保健室前に WBGT の掲示をしています!

保健室前の廊下に、WBGTを示した掲示物があります。保健室前を通るときは、「今の WBGT は何℃かな?」と、チェックしてみてください。WBGT が31℃以上になるなど、体育や休み時間の外遊びができない日は、校内放送でお知らせします。



保護者の方へ

【東村山市教育委員会からのお知らせ】 ~ 小児期生活習慣病予防検診について ~

東村山市では定期健康診断(身長・体重)の結果をもとに、小学校4年生、中学校1年生の肥満度30%以上の児童・生徒及び前年度対象で今年度も肥満度30%以上の児童・生徒を対象に、小児期生活習慣病予防検診を実施いたします。対象となられた方へは夏休み期間中に市より郵送にてお知らせが送付されます。検診は希望者を対象に実施されますが、積極的な受診をお勧めいたします。