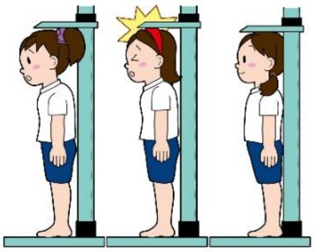
ほけんだより

すこやか

沼崎小学校　保健室

　夏休みは元気に過ごせましたか？災害級の暑さとなる日が多かった８月でしたが、まだまだ気温の高い日は続くようです。９月も引き続き熱中症対策をしっかりしていきましょう。

身体測定があります



≪日程≫　９月４日（月）４年生　　６日（水）５年生、１年生
５日（火）６年生　　７日（木）３年生、２年生

　当日は身長測定の妨げにならないよう、髪を結ぶ位置にご注意ください。
　服装は、体操服の半袖・半ズボンでお願いします。

健康手帳の持ち帰りについて

　９月の身体測定終了後、健康手帳を一度家庭に持ち帰ります。４月からのお子様の成長の様子を振り返っていただき、今後の健康管理にお役立てください。

☆押印またはサインをいただきたい箇所

- ３ページ（４年生は２ページ）に貼付されている「定期健康診断結果のお知らせ」下部の保護者印欄
- ５ページ「成長の記録」９月の保護者印欄

※清潔調べ（３５ページ～）には、保護者の方のコメント欄があります。
　ぜひ、お子様へ励ましの言葉をお願いします。

　９月８日（金）に各家庭に配付、１２日（火）に回収となります。短い期間ですが、ご協力よろしくお願いいたします。

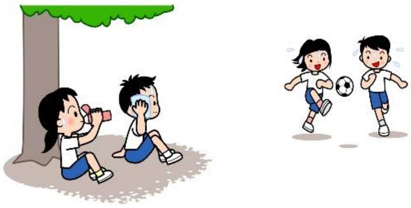
受診報告書を提出してください

　夏休み前に内科、歯科、視力の治療勧告書が配付されたお子様について、夏休み中に受診された場合は、「受診報告書」を担任へ提出してください。まだ受診されていない方は、お早めに受診することをお勧めいたします。

学校保健委員会を開催しました

　８月３１日（木）に第１回学校保健委員会を開催しました。定期健康診断や体力テストの結果などから見られる児童の実態を共有し、重点テーマ「家族の歯を守ろう」について教職員・保護者・学校医で話合いを行いました。詳細につきましては、後日配信される学校保健委員会だよりをご覧ください。ご参加いただいた役員の皆様、ありがとうございました。

暑さ指数（WBGT）を意識して熱中症を予防しましょう



暑さ指数（WBGT）とは、熱中症予防のための指標であり、**気温、湿度、輻射熱（照り返しなど）**の３つの要素を取り入れて基準を定めています。沼崎小では６月中旬頃から、暑さ指数に合わせた運動指針に沿って、体育の活動内容を変更したり、昇降口に指針を掲示して休み時間の過ごし方を子ども達自身が意識できるようにしたりしています。
（暑さ指数が高い日は外遊びをせず、室内で過ごすようにしています。）

気温(参考)	暑さ指数	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31 以上	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。
31～35℃	28～31	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。
28～31℃	25～28	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。
24～28℃	21～25	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。
24℃未満	21 未満	ほぼ安全 （適宜水分補給）	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

夏休み明け、久しぶりの学校生活で子ども達の熱中症リスクは高まっています。<u>規則正しい生活（十分な睡眠をとる、バランスの良い食事を３食とる）を心がけさせてください。</u>また、冷却グッズの持参や登下校時の日傘等の使用についてもご協力をお願いします。

熱中症予防について、厚労省では特設サイトが開設されています。参考にしてください。

「熱中症予防のための情報・資料サイト」（外部リンク）
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

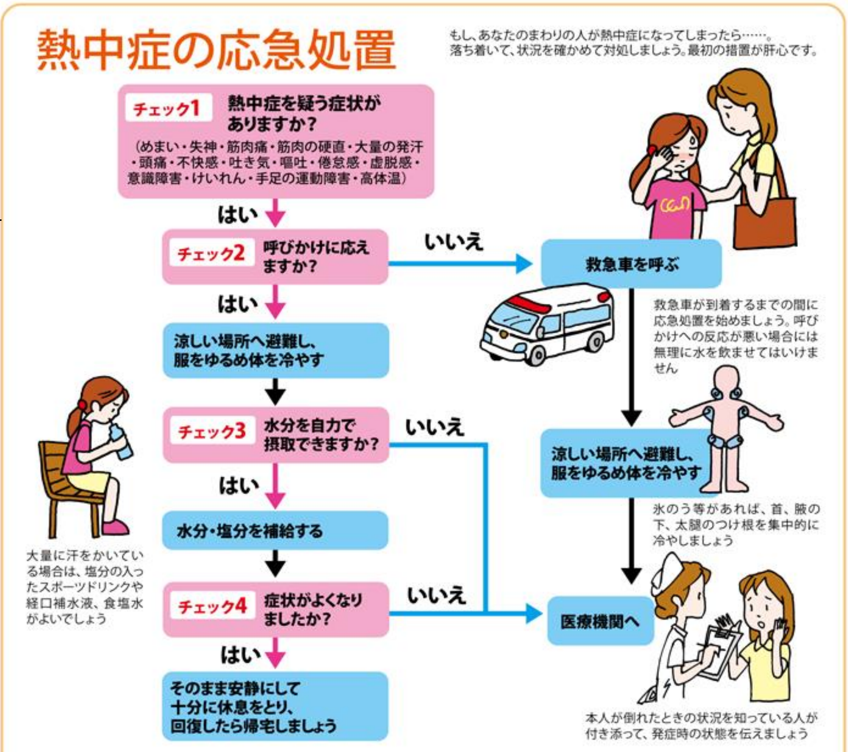


図2-7　熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24