

# ほけんだよい



令和元年6月18日  
第11号 保健室



## すいえいしどう 水泳指導がはじまります



いよいよ明日は、みんなが楽しみにしている「プール開き」です。けがや事故なく、安全に水泳ができるように、つぎのことをしっかり守りましょう。

- 手足のつめを切っておきましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- 家で朝の体温を測りましょう。
- 準備体操・整理体操をしっかりしましょう。
- プールサイドは歩きましょう。
- 先生の指示や、笛の音をよく聞いて行動しましょう。
- シャワーをよく浴び、タオルでしっかり体を拭きましょう。
- 夜は早めに休みましょう。



### 【おうちの方へ～水泳健康観察カードについて～】

#### 水泳健康観察カード 豊松小学校

ねん 年	ばん 番	なまえ 名前
---------	---------	-----------

朝の検温をお願いします。

【おうちの方へお願い】  
 ☆朝の検温をお願いします。  
 ☆当てはまるところに○印か記入をお願いします。  
 ☆おうちの方の押印又はサインも必ずお願いします。

月 日	今朝の体温	( 度 分 )	学校から
	今朝の体調	元気 かぜ 頭痛 腹痛 食欲不振 気分不良 その他 ( )	
保護者の所見		泳ぐ 泳がない (印)	

おうちの方の押印またはサインがない場合は泳げません。

水泳がある日には、朝の健康観察をお願いします。体温を必ず測っていただき、いつもと違う様子があれば、無理をさせないでください。

# ～プールでも熱中症に注意しましょう～

昨年<sup>さくねん</sup>は、記録<sup>きろくてき</sup>的な暑<sup>あつ</sup>さによって、プール<sup>ちゅうし</sup>を中止<sup>がっこう</sup>する学校<sup>しせつ</sup>や施設<sup>みず</sup>もありました。水<sup>な</sup>の中<sup>な</sup>に入<sup>はい</sup>ってれば、涼<sup>すず</sup>しいし熱<sup>ねっちゅうしょう</sup>中<sup>ちゅうい</sup>症<sup>びつよう</sup>になり<sup>かん</sup>にくいと感じ<sup>すいえいちゅう</sup>るかもしれ<sup>すいえいちゅう</sup>ません。しかし、水<sup>みず</sup>泳<sup>な</sup>中<sup>な</sup>も熱<sup>ねっちゅうしょう</sup>中<sup>ちゅうい</sup>症<sup>びつよう</sup>に注意<sup>ちゅうい</sup>が必要<sup>ひつよう</sup>です。

## ★こまめに水分補給をしましょう。

水<sup>すい</sup>泳<sup>えい</sup>中<sup>ちゅう</sup>は、口<sup>くち</sup>の中<sup>なか</sup>が濡<sup>ぬ</sup>れているため、のど<sup>かわ</sup>の渴<sup>かん</sup>きを感じ<sup>じつ</sup>にくいですが、実<sup>あせ</sup>は汗<sup>あせ</sup>をたくさんかいています。しっか<sup>すいぶん</sup>り水分<sup>すいぶん</sup>をと<sup>すいぶん</sup>りま<sup>すいぶん</sup>しょう。

## ★しっかり休憩をしましょう。

休<sup>きゅう</sup>憩<sup>けい</sup>中<sup>ちゅう</sup>は、風<sup>かぜ</sup>通<sup>とお</sup>しの良<sup>よ</sup>い日<sup>ひ</sup>陰<sup>かげ</sup>で、座<sup>すわ</sup>って休<sup>やす</sup>みま<sup>やす</sup>しょう。また、水<sup>すい</sup>温<sup>おん</sup>が高<sup>たか</sup>い時<sup>とき</sup>（ぬ<sup>ぬ</sup>るま湯<sup>ゆ</sup>のよ<sup>よ</sup>うな時<sup>とき</sup>）は、シャ<sup>あ</sup>ワー<sup>たいおん</sup>を浴<sup>さ</sup>びて体<sup>たい</sup>温<sup>おん</sup>を下<sup>さ</sup>げま<sup>さ</sup>しょう。

## ★しんどい時はすぐに伝えましょう。

水<sup>すい</sup>泳<sup>えい</sup>はと<sup>たいりよく</sup>ても体<sup>しやうも</sup>力<sup>ちやう</sup>を消<sup>わ</sup>耗<sup>る</sup>するス<sup>とき</sup>ポ<sup>おと</sup>ーツ<sup>ひと</sup>です。体<sup>たい</sup>調<sup>ちやう</sup>が悪<sup>わる</sup>くな<sup>とき</sup>った時<sup>おと</sup>は、す<sup>おと</sup>ぐに大<sup>ひと</sup>人<sup>ひと</sup>の<sup>ひと</sup>に<sup>ひと</sup>伝<sup>つた</sup>えま<sup>つた</sup>しょう。

## WBGT(暑さ指数)って知っていますか？

暑<sup>あつ</sup>さ指<sup>し</sup>数<sup>すう</sup>とは、熱<sup>ねっちゅうしょう</sup>中<sup>よぼ</sup>症<sup>つ</sup>を予<sup>しひょう</sup>防<sup>あたい</sup>するた<sup>せつしど</sup>めに作<sup>ど</sup>ら<sup>ど</sup>れた指<sup>ど</sup>標<sup>ど</sup>です。その値<sup>あたい</sup>は、摂<sup>せつ</sup>氏<sup>し</sup>度<sup>ど</sup>（℃）で示<sup>しめ</sup>されま<sup>きおん</sup>すが、気<sup>き</sup>温<sup>おん</sup>とは異<sup>い</sup>なりま<sup>い</sup>す。

### 運動に関する指針

気温(参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、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べき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、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)	WBGT21℃未満では、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。市民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。



保健室のドアに、その日の暑さ指数予測値を掲示しています（環境省HPより）。今日はどのくらいかな？と気にして、お茶を飲む、帽子をかぶる、などの行動ができるといいですね。