

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 5年 9月 4日  
第10号 神石小学校

## 9月も「熱中症」に気をつけよう

ニュースなどで話題になっている「熱中症」

この先も、全国的に平年よりも気温は高くなる見込みです。

特に、夏休み明けは、暑さや運動などに体が慣れていない場合があり、熱中症が起りやすいです。つぎのことに注意して、体調管理をしっかりとこなしてください。



暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温(きおん)・湿度(しつど)・輻射熱(ふくしゃねつ)」の3つを取り入れた温度の指標です。

学校では、毎日測定をしています。

※輻射熱・・・日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱です。温度が高い物からはたくさん出ます。

子どもは、大人より、汗をかいて、体温を調節することが苦手です。また、身長が低く、地面からの照り返しの影響を強く受けるため、大人が暑いと感じているとき、子どもはさらに高温の環境にいることになります。

### おうちのかたへ

ニュース等でご存知の通り、まだまだ残暑が厳しく、9月中も熱中症の危険が大きいと言われていいます。学校では、暑さ指数(WBGT)を測定したり、熱中症警戒アラートを確認したりし、熱中症の事故がないよう、十分注意していきたいと思えます。

学校生活において、水分の補給をしっかりと行うため、お子さんに水筒のお茶を多めに持たせてあげてください。また、帽子を必ず着用し、通気性、透湿性の悪い服装は避けるなど、ご配慮ください。マスクの着用については、「求めないことが基本」となっていますが、暑くても、真っ赤な顔でマスクを着用したままの児童も見受けられますので、熱中症の予防を最優先し、声をかけていきたいと思えます。

熱中症予防情報サイト(環境省) <https://www.wbgt.env.go.jp/>

熱中症の危険性が極めて高くなると予測されたときに、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとるよう促すための情報。前日17時頃と当日5時頃の2回発表されます。

## 熱中症の予防

十分なすいみんをとる



栄養バランスのよい食事をとる



水分ほきゅうをする



ぼうしをかぶる



風通しのよい服を着る



体を暑さに慣らしておく



※水分補給のポイント：「のどがかわく前に飲む」「運動中もこまめに飲む」「朝起きたとき、寝る前に飲む」

## 9月9日は「救急の日」



あわてているとき、油断しているとき、疲れているときに、けがをしやすくなります。安全を確認し、余裕をもって、行動しましょう。すいみんもしっかりとりましょう。

おしらせ  
9月は身長・体重測定をおこないます。