



保健だより

第13号

令和2年8月20日

保健室

夏休みが終わりました。楽しく過ごせましたか？さあ、元気いっぱい新学期がスタート！・・・といきたいところですが、まだ夏休み気分の人はいませんか？だるい、眠いという声が聞こえてきそうですね。夏休み中に乱れてしまった生活リズムをもどしていきましょう。

今までに経験したことのない夏の学校生活が始まります。基本的な生活習慣をしっかりと整えて、暑さで病気やケガがないように過ごしましょう。

夏ばてチェック

夏休みの生活リズムが抜けきれない
こんな人いませんか？



あさ 朝が、なかなか起きられない



すぐ座りたくなる



なに 何をするのもめんどろだ



あたま 頭がぼんやりして、やる気がでない



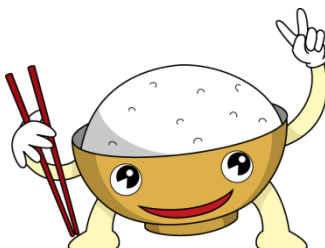
あさ 朝ごはんを食べないことが多い



おやつ 取すぎ、食べすぎ

これに1つでもあたる人は、生活リズムがくずれています。

これに1つでもあてはまる子は…生活リズムをととのえることがポイントだよ！



3度の食事をしっかり食べよう！



お風呂に入って体をやすめよう。



はやね 早寝・早起きをしよう！

おうちの方

豊松小学校 STOP 熱中症&新型コロナ対策

〈WBGT 指数の測定〉

WBGT 度（暑さ指数）をこまめに測定しています。
測定した結果は、職員室と児童玄関に記入しています。



WBGT 度（暑さ指数）が危険の数値になった場合外遊び・体育館遊びを禁止にしています。



〈熱中症計〉

体育の授業・校外活動の時は熱中症計を担任の先生が持って活動しています。

水分補給も「のどが渴いたな」と感じる前に水分補給をするように声かけを行っています。



〈エアコンの活用&換気〉

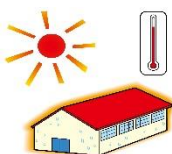
暑い日にはエアコンも活用しています。またエアコンが付いているときには、手のひら一つ分の窓・ドアを開け、使わない時は全開にし、換気をすることで、新型コロナ対策にも努めています。

〈救急セットの準備〉

熱中症救急セットを作り、職員室に置いています。

- うちわ
- 瞬間冷却剤
- 非接触体温計
- タオル
- 経口補水液
- 対策マニュアル

いざという時に、児童の命を守るための対策をしています。



裏面に WBGT（暑さ指数）とは？



WBGT（暑さ指数）とは？

暑さ指数
(WBGT)

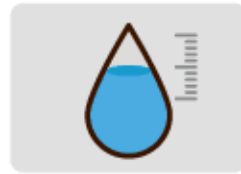
=



1

気温の効果

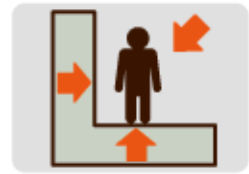
:



7

湿度の効果

:



2

輻射熱の効果

気温

湿度

ふくしゃねつ
輻射熱

の3つを取り入れた温度の指標です。熱中症の危険度を判断する数値として知られています。

同じ気温でもそのときの湿度や太陽の光の強さなどにより熱中症へのかかりやすさが大きく変わるという点で、熱中症の対策においてWBGTを知ることが非常に重要です。

●WBGTと熱中症の関係を表す手法として、以下のような指針があります。

気温(参考)	WBGT温度	熱中症予防のための運動指針	
35℃以上	31度以上	運動は原則中止	WBGT温度が31度以上では、皮膚温より気温の方が高くなる。特別の場合以外は運動は中止する。
31～35℃	28～31度	厳重警戒	熱中症の危険が高いので激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う。体力低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
28～31℃	25～28度	警戒	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25度	注意	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を飲むようにする。
24℃まで	21度まで	ほぼ安全	通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水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。