

ほけんだより

2024. 7. 11
 大東市立四条小学校
 保健室発行
 養護教諭 井上未来子



～ 暑いんです!!!…熱中症予防編・その2～



熱中症を防ぐための・・・??

学校で「今日は暑いなあー」と感じる時、15分休みやお昼休みの前に、全校放送が入ることがありますね。みんな放送をきちんと聞き取れていますか？

パターン1: 『**〇〇〇〇**の値が高くなっています。さんぽなど静かに過ごすようにしましょう。ぼうしを必ずかぶりましょう。』

パターン2: 『**〇〇〇〇**の値がかなり高くなっています。外に出ず、教室の中で静かに遊みましょう』

みんないつもちゃんと放送を聞いて行動できています。この判断のもとになるもの、何か知っていますか???

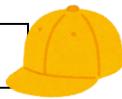
それは・・・**WBGT (暑さ指数)** です!

WBGT (暑さ指数)	熱中症予防運動指針	
31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止
28～31	厳重警戒(激しい運動は中止)	熱中症の危険が高い
25～28	警戒(積極的に休息)	熱中症の危険が増す
21～25	注意(積極的に水分補給)	熱中症の兆候に注意する
21未満	ほぼ安全	熱中症の危険は小さい

(公財) 日本スポーツ協会「熱中症予防のための運動指針」より抜粋



保護者のかたへ



黄色帽子・お茶(水筒・ペットボトル)を持っていない子どもを時々見かけます。

熱がこもりやすく、熱中症、脱水症状を引き起こしやすい子どもにとっては、学校で自分を守る黄帽と水筒は、大事な生命線です!

登校の道中に太陽の照りつけを少しでも軽減することができるのは黄帽です。また、教室は、換気も必要なので、保護者のかたが想像する以上に、とても暑いんです。

今一度、子どもたちの持ち物のご確認をお願いします。

