

えが お



令和2年7月2日

おおひとしょうがっこう 保健室
大仁小学校 保健室

梅雨つゆが過ぎると、いよいよ夏本番なつほんばん。雨上がりあめあのさわやかな青空あおぞらはとても気持ちきもちが良いですね。
でも、この時期じきに注意ちゅういしてほしいのが熱中症ねつちゅうしょう！毎年まいとしこの時期じきになると、真っ赤まかな顔かおで「気持ちきもちが悪い」と保健室ほけんしつを訪おとずれる子が目立ち始めめだはじます。特に今年ことしはマスクまस्कをつけて生活せいかつしているの
で、熱中症ねつちゅうしょうのリスクりすくが高たかまります。上手じょうずに対策たいさくをしながら、元気げんきに夏なつを過すごしたいですね。

病気の予防は、石けんによる手洗い



🍉🍉 こころとからだ すこやかタイム 🍉🍉

こころと
からだ
すこやかタイム

もう一回、〇×クイズにちょうせん！

7月1日の「こころとからだすこやかタイム」では、生活リズムのお話とすっきり体操を行いました。
当日の映像資料を、大仁小のホームページから
見ることができます。もう一度、おうちの方と一緒に、
クイズやすっきり体操に挑戦してみるとよいですね。

生活リズムをととのえる！

はやね
はやおき
あさごはん

こころも
からだも
げんき
元気に
なあれ！



6年生

こころと
からだ
すっきり
たいそう



1年生



ねっちゅうしょう

熱中症ってなあに？

①②③のどれでしょう。

1	2	3
ウイルスや細菌などにより 高い熱(38℃以上) が出る病気	体温調節ができなくなり、 脱水症状などを 引き起こすこと	何かに夢中になって 他のことが 考えられなくなること

こたえ



2

まわりの暑さや運動などでからだにたまった熱を逃すことができなくなり(体温調節ができなくなり)、脱水症状などを引き起こします。



WBGT 指数を知っていますか？

安全	注意	警戒	嚴重警戒	危険

学校では20分休みや昼休みなど、定期的にWBGT(あつさ)指数を測定しています。危険の値を示した時には、体育や外遊びが禁止になります。

熱中症は気温・湿度・気流(風)などが大きく影響します。

気温が高いときだけでなく、じめじめして湿度が高いときや、空気の流れが少ないときは、汗が蒸発しにくく体熱が下がりにくいので、熱中症になりやすいです。また、暑さが本格化する前は、暑さに対する抵抗力がしっかりついていないので、特に注意が必要です。

熱中症に注意！

運動するときのやくそく



体育館はドアや窓を開けて風通しをよく



水分や塩分を定期的に取る(のどが渴く前に)



体調の悪いときには無理をせず休む



しっかり睡眠・朝食
体調を整えておく