



中央区立日本橋小学校
保健室 林 美紅
令和2年7月1日

～夏も元気に過ごそう！～

学校が再開し、1カ月が経ちました。毎日の検温及び健康観察への御協力、誠にありがとうございます。初めは不安や緊張でいっぱいだった子供たちも、徐々に学校生活に慣れ、リズムを取り戻してきています。教職員も、学校再開にあたっては不安がたくさんあり、とても緊張していました。もちろん今でも気を抜けない部分はありますが、子供たちの元気に遊ぶ姿や無邪気な笑顔に、毎日エネルギーをもらっています。

1 熱中症について

今年は夏休みが短くなったため、暑い日に登校する期間が例年より長くなります。暑さに負けず元気に過ごすために、また、熱中症にならないために、今回は基本的な熱中症対策とそのコツについて御紹介します。ぜひお子さんと一緒にお読みいただき、「なぜ熱中症に注意しなくてはならないのか」を意識しながら、厳しい暑さの夏を元気に乗り切れるようになってもらいたいと思います。

2 熱中症予防の対策について

本校の熱中症対策として、WBGT（暑さ指数）をもとに基準を定め、適切に外遊びや体育の授業を制限するようにしています。また、今週からミスト発生機の運用もスタートしました。暑い中登校してきた後や思いっきり遊んだ休み時間などに、ミストを浴びることで体温の上がりすぎを防ぎます。休み時間は帽子をかぶって遊びますので、校帽を忘れずに持たせてください。

～本当に怖い！熱中症！～



☆熱中症になりやすい環境

- ◆気温や湿度が高い……………体が汗をたくさん出そうとして体への負担が増えます。湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。
- ◆風がない……………汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。
- ◆急に暑くなった……………体が暑さに慣れていないので、熱中症にかかりやすくなります。
- ◆日差しや照り返しが強い…暑さによる負担が体にかかります。



そもそも「熱中症」ってなんだろう??

私たちの体には、体温を一定に保つように調節する働きがあります。しかし、周りの暑さや運動などによってその働きが悪くなり、体にたまった熱を逃すこと（体温調節）ができなくなってしまいます。体温調節ができなくなった体にどんどん熱が溜まって体温が上昇し、頭痛やめまい、吐き気、脱水症状などの体調不良を引き起こすことを、「熱中症」といいます。

熱中症は軽度の症状で済むこともありますが、意識障害など重度の症状が出てしまうほどになると、**最悪の場合、命を落としてしまう人もいます。**楽しく遊んでいると夢中になって、暑さを忘れて運動しすぎてしまうこともあるので、「ちょっと気をつけていれば大丈夫」と思わず、「熱中症はとても怖いからしっかり気をつけよう」という気持ちをもつことが大切です。

☆熱中症になりやすい状態

- ◆寝不足のとき……………寝不足で疲れが残っていると、汗をかき働きや血流が悪くなり、体の熱を逃がしにくくなります。
- ◆朝ごはんを食べていないとき…寝ている間にかいた汗によって失った、水分や塩分が足りない状態で、熱中症にかかりやすくなります。
- ◆下痢や発熱があるとき……………下痢の時は脱水症状になっています。体温が高い（発熱した）状態で運動をするとさらに体温が上がり危険です。

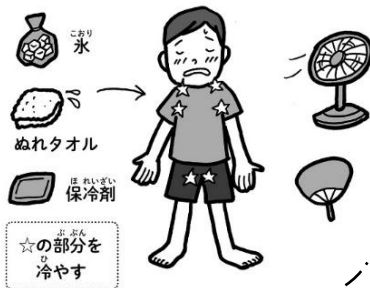
～熱中症を予防するために～

- しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる！
- のどが乾く前にこまめに水分補給をし、たくさん汗をかいたら塩分もとる！（※のどが乾くのは、体が既に軽い脱水状態！）
- 具合が悪いときは無理をしない！
- 運動するときには、こまめに涼しいところで休憩する！
- 暑い時期になる前に、少しずつ運動などをして暑さに慣れておく！（暑熱順化）



～「熱中症かな？」と思ったら～

- 風通しのよい日陰で休憩する！
- 頭や首などをぬらしたタオルで冷やす！
- 冷たいスポーツドリンクを飲む！（※水だけだと、汗で失った「電解質」を体に取り入れることができない！）
- 太い血管があるところを氷のうや保冷剤などで冷やす！（太い血管を冷やすと、冷やされた血液が全身に流れ、体温を下げてくれる！）

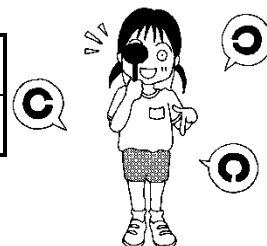


～視力検査（7月）について～

以下の日程で、視力検査を行います。裸眼視力と矯正視力（メガネをかけた時の視力）の両方を測定しますので、普段メガネをかけている人は、検査に忘れずに持って来るようにしてください。

【視力検査】

| | | | |
|-------|-----|-------|-------|
| 7月13日 | 2年生 | 7月15日 | 3・4年生 |
| 14日 | 1年生 | 16日 | 5・6年生 |



～健康カードについて～

視力検査が終わり次第、健康カードを一度御家庭に配布いたします。1学期は発育測定・聴力検査・視力検査の3項目しか健康診断を実施できませんでしたが、結果を御確認いただき、表紙の各学年1学期の欄に押印の上、1学期終了までに御提出いただくようお願いいたします。

なお、健康カードを開いて右側にあります「発育のようす」は、休校により4月に測定が実施できなかったため、6月に測定した結果を4月の欄に記入させていただいておりますので、ご了承ください。

～お知らせ～

再度、文部科学省より、各児童に1枚の布製マスクが届きましたので、配布いたします。

