

《家庭数配付》

# ほけんだより



南小 ほけんしつ

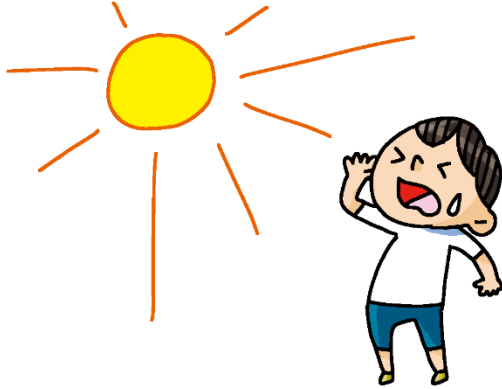
2024・7・1

おうちの人と一緒に  
よみましょう

7月になりました☀️湿度が高く、蒸し暑い日が続いています。体調をくずしやすい時期なので、朝ごはんをしっかり食べて、水分補給を心がけましょう!また、汗もたくさん出るので、ハンカチやタオル、水筒を忘れずに持ってきてみましょうね。数えてみると夏休みまであと19日です!暑さに負けずにがんばりましょう🌿

## ☀️☀️☀️ ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のための生活習慣のポイント ☀️☀️☀️

### ① 暑さに慣れよう



まずは、「暑さに慣れる体をつくる」ことが一番大切です。暑いとどうしても冷房の効いた涼しい部屋から出たくなくなってしまいますが、暑さに慣れるということは「汗をかけるようになること」です。運動や入浴などで、1～2週間汗をかくことを続けると、汗をかきやすくなり、体が暑さに慣れてきます。

### ② 朝ごはん・水分補給



二つ目のポイントは、「朝ごはんを食べて、体の水分量をリセットしてから活動しよう」です。朝ごはんを食べることで、寝ている間に汗などで失われた水分の補給ができます。逆に、朝ごはんを食べないと、脱水状態で活動が始まることになり、特に夏は朝ごはんを食べなかった人が一番早く脱水で倒れたり、調子を崩してしまいます。

### ③ しっかり睡眠

暑すぎても、寒すぎてもよく眠れません。



三つ目のポイントは、「冷房や布団などを工夫して良い睡眠をとろう」です。睡眠は1日の疲れを回復させますが、特に最近夜の暑さが原因で良い睡眠(深い眠り)ができず、十分に疲れが回復しない状態が続くと疲れがたまり、体力が下がってしまいます。そのため、寝るときに冷房や布団をうまく使うことが大切です。冷房はタイマーをかけて、冷やしすぎないようにし、なにもかけないで寝るのではなく、タオルケットなどをかけて、体温調整をしましょう。

# 歯ブラシ点検をしました

6月13日～6月19日の5日間、保健委員会のみなさんが歯ブラシ点検をしにクラスを回り、歯ブラシの大きさや、どんな歯ブラシが良いか、歯をみがくときのポイントなどを説明しました。  
歯ブラシの毛先が広がっている人に、ピンク色のカードを渡しました。  
カードをもらった人は早めに歯ブラシを交換しましょうね!



## 毛先が広がっていた人数

1-1 9人 1-2 7人 2-1 12人 2-2 15人 3-1 11人 3-2 9人 4-1 1人 4-2 8人  
5-1 4人 5-2 5人 6-1 1人 6-2 1人 みどり1 4人 みどり2 3人 なかよし 2人



## 知って防ごう熱中症

保健委員会のみなさん、ありがとうございました!

みなさんは、「暑さ指数(WBGT)」がなにか知っていますか? 熱中症を予防するための参考となる数値です。  
気温、湿度、輻射熱(建物からの照り返しなど)から判断できます。暑さ指数28(厳重警戒)を超えると、熱中症による救急搬送が増えます。特に、蒸し暑いなど感じるときは、「こまめに休憩して、水分をとり、無理をしない」を心がけましょう!!

暑さ指数 (WBGT)	危険度	運動や水分補給の目安
31以上	危険	運動はできません ×外遊び、体育
28～31	厳重警戒	激しい運動はできません 10～20分おきに休憩・水分補給が必要
25～28	警戒	激しい運動は30分おきに休もう
21～25	注意	積極的に水分をとりましょう
21未満	ほぼ安全	こまめに水分をとりましょう