

ひだまり



川越市立芳野小学校
 (ほげんだより) No.5
 7月号(7/1(金))
 ◎おうちの人とよみましょう



「新しい学年・クラスでもがんばるぞ!」と思った4月から、
 あっという間に、1学期もまとめの時期となりました。
 気温が高く、半袖を着ていても暑い日がかつり多くなって
 きました。新型コロナウイルス感染症と熱中症対策の両立は
 大変なことも多いですが、熱中症も命に関わる重大な病気です。
 適切な行動が取れるようにしましょう。(くわくは、下の記事を読んでね)

コロナ × 熱中症 ~暑い季節に気をつけたいこと~

マスク × 水分補給

マスクでのどがうるおっている...(?)
 そんなことはありません。こまめに
 水分補給をしっかりとしましょう。
 (のどがかわく前に飲むのがポイント!)



エアコン × 換気(かんき)

エアコンをつけている
 時も、換気はしつづ
 けよう。教室では出入口
 の上の窓も活用しよう。



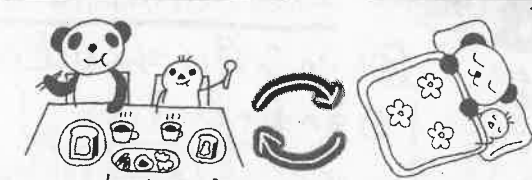
マスク × 運動(うんどう)

登下校や体育など
 体を動かして、たくさん
 汗をかいた時は、
 マスクを外そう!
 マスクを外したらお話しせず、話す時にはマスクをしよう。



食事(しょくじ) × 睡眠(すいみん)

コロナ熱中症に負けない体力づくりは、
 よく食べて、よく寝る!



置きがさは、学校にありますか? ~急な雨の日のために~

今の時期は、天気が急変することがよくあります。
 そんな時のために、置きがさをつねに用意しておきましょう。
 かさをかさ立てにしよう時は、しっかり止めて向きをそろえよう。



ねちゅうしょうよぼう
熱中症予防に生かせる

暑さ指数 (WBGT) って知ってる??

暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) は、熱中症の予防を目的とする指標です。

単位は気温と同じで『℃』で示されるので、間違えないように注意が必要です。

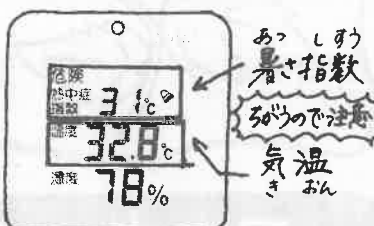
およそ、気温が35℃をこえると、暑さ指数が31℃以上になり運動が原則中止になることが

今までも多かったです。芳野小にも ①保健室出入口前(外) ②体育館入口 ③プール

(授業のある日)に熱中症計を設置しています。確認してみてください。(さわらずに、見ましょう)

気温(参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31~35℃	28~31℃	厳重警戒 (10~20分おきに休憩)
28~31℃	25~28℃	警戒 (30分おきくらいに休憩)
24~28℃	21~25℃	注意 (積極的に水分補給)
24℃未満	21℃未満	ほほ安全 (必要に応じて水分補給)

この時は、外での活動は中止です。(体育・外遊び・外遊び) 朝礼台・赤旗を立てます。



↑ 芳野小の熱中症計

マスクをしている時は、気温以上に暑く感じるから、より注意が必要だよ!!!

虫さされ... さされた時、いつもどうしてる??

虫にさされた時は...

- ① 石けんや水で、ていねいに洗い、ほつれやどろを落とす。
- ② はれやかゆみがある時は、氷などで冷やす。

学校でさされた時は、かかずに保健室へ行く

こんな時は、さわらずに近くの大人にお願いしよう

- ① 虫の針や毛が残っている → 毛抜きやテープでとる
- ② 毒のある虫にさされた → つまんで毒を出す

✕口で吸い出すのはNG

- ☑ こんな時は病院へ
- ☐ たくさんのかゆみにさされた
- ☐ かゆみ・はれ・赤みがひどい
- ☐ 針や毛が取れない
- ☐ 気分が悪くなった

「かゆいから」といらいかいてしまうと、かゆみはひどくなります。また、血が出してしまうこともあります。そうならないように...

7・8月の保健目標

- ☆ 暑さにまげない体をつくらう
- ☆ 早ね・早おき・朝ごはんで強い体をつくらう
- ☆ こまめに水分補給して熱中症に気を付けよう

さかせ! クロ&キョロ 6月号のこたえ 表: プールの波 裏: 保健目標の菌