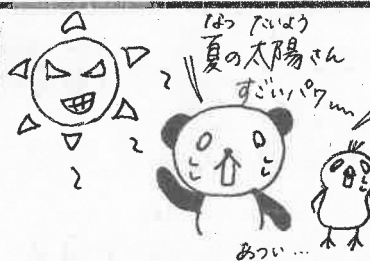


ひだまり



川越市立芳野小学校

ほけんだより No.4
7月号 (木)

◎おうちの人とよみましょ



登下校中に、日傘やクールネックタオルを使う人が増えてきました。熱中症対策として、工夫するのは、とてもいいことですね。新型コロナウイルス対策との両立は変ですが、2つの対策は命を守るための大切な行動です。マスクは暑い時には外す！外けらおしゃべりよし。周りの人と手を広げられるくらい離れる。覚えておこう！

プールでも、熱中症になるのでしょうか？

みなさんに、質問です



答えは、"はい"です。プールでも熱中症になることがあります。



理由 その1

プールサイドは、コンクリートが多く、日よけも少ないので高温になりやすい。



足が...あつい！
それ、日よけが
とびら...

理由 その2

肌がよんでいる面積が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。



理由 その3

水の中では、汗をかきやすいと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水はおこります。注意が必要です。



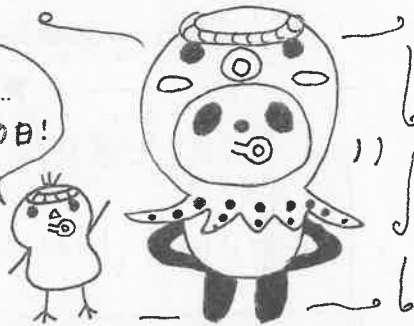
プールでもしっかりと水分補給をしよう！楽しい時間をすごそう。

7月の保健関連行事

- 6日(火) 除草作業 (1・3・6年)
- 9日(金) " (2・4・5年)
- 12日(月) ~ 21日(水) 学期末清掃期間

今月の変装 蛸

タコの日!



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、単位は気温と同じで『℃』で示されます。人体と外気との“熱のやりとり(熱収支)”に着目して、大きな影響を与える①湿度②熱環境(日射・輻射)③気温の3つを取り入れた指標です。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。確認してみね。(さわらずに、見ましょう)

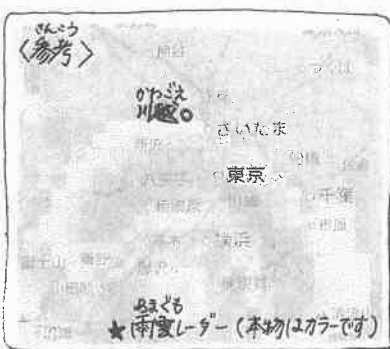
気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31~35℃	28~31℃	厳重警戒(10~20分おきに休憩)
28~31℃	25~28℃	警戒(30分おきくらいに休憩)
24~28℃	21~25℃	注意(積極的に水分補給)
24℃未満	21℃未満	ほほ安全(必要に応じて水分補給)

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



夕立ち?! かみなり?! 天気予報を見る習慣をつけましょう

夏は暑い暑さだけでなく、急な大雨やかみなりが起こることがあります。事前に少しでも知っていれば、『準備』ができます。(かさの準備や長ぐつで登校するなど)夕方や朝に天気予報を見る習慣をつけましょう。おうちの人にまかせきりではなく、みまもも家の人といっしょに確認しましょう。



雨雲レーダーってすごいぞ!

雨雲レーダーは、雨が「いつ・どこで・どのくらい」降るのかを知ることができます。インターネットでは常に最新のものをみることができます。調べてみてね!(自分が住んでいる地域を拡大できます)



今月の保健目標

- 暑さにまけない体をつくらう
- ☆早ね・早おき・朝ごはんで強い体をつくらう
- ☆こまめに水分補給をして熱中症に気をつけよう

おかせ!
7月&7月
6月号のこたえ
おて:7月の記事
④のあいだ
35:右の4番目の値