

ほけんだより 7・8月

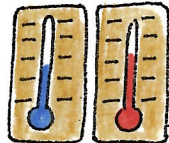
富田林市立富田林小学校
保健室 R4.7.15

夏休みも！
熱中症に気をつけよう



熱中症とは、たくさん汗をかき、体の中の水分や塩分が失われたり、体温の調節がうまくできなくなったりすることで、体調が悪くなる病気のことです。
症状は、めまい(クラクラする)、筋肉痛、頭痛、ほき気、体のだるさ、意識障害(声をかけたり、体をゆすったりしても反応がうすい)、手足のふるえ、高体温(体にさわるとあつい)などがあります。

WBGT をチェック！



WBGTとは、暑さ指数のことです。①湿度(じめじめ度) ②輻射(太陽や地面などから出る熱) ③気温 から 熱中症の危険度をしめすものです。学校でも、WBGTが31を超えると、運動をひかえる放送が流れることもありましたね。

夏休み中は、おうちの人に「熱中症予防情報サイト(環境省)」をみてもらい、外で遊んでも大丈夫かみてもらって下さい。

WBGT	活動の目安
31~	危険 運動は原則中止
28~31	厳重警戒 運動は中止
25~28	警戒 積極的に水分をとる
21~25	注意 積極的に水分をとる
~21	ほぼ安全 積極的に水分をとる



むぎ茶 VS スポーツドリンク



なし

①カフェイン(利尿作用)

なし

コーヒーや紅茶、ウーロン茶、緑茶などは、カフェインを含んでいるので、飲んだ分、水分も多く出ていってしまいます。

少ない

②ミネラル(塩分)

あり

ほとんどなし

③カロリー

砂糖が多いので高い！
の食塩と砂糖は、歯みがきが必要！！



ひきわけ

500mlのむぎ茶にひとまみの塩(0.2g)を入れるのがオススメ！
ミネラル入りむぎ茶も販売されています！



カロリーが気になるので、2~3倍にうすめてのむぎ茶がオススメ！
それでも飲みすぎには注意！！

UITEMATE!

おぼれたときは浮いて待て！！



大きく息を吸って肺に空気をためる！

おうちから出る部分は2%！



子どもだけで海や川、池などでは遊ばないでください。

おうちの方へ

- ・けんこうカードについて
7/19(火)に、1学期に実施した健康診断の結果をお渡しします。カードは回収しませんので「家庭で保管をお願いします。学期ごとに健康診断結果の用紙をお渡しするので「家庭で」貼りつけてください。
- ・健康観察(リーバー、健康観察表)は
夏休み中も毎日続けていただきますようお願いいたします。
- ・健康診断の結果、お知らせをお渡ししている
お子様については、夏休み中にぜひ受診してください。

