

ほけんだより 7月

令和4年7月 八尾市立山本小学校 保健室 (No.6)



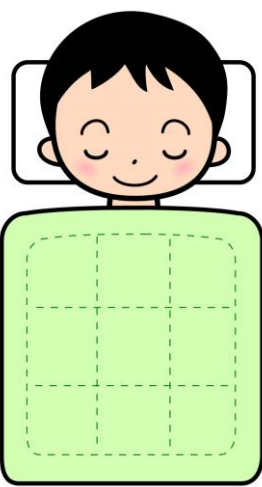
水泳学習が続いています！！

6月中は天気にも恵まれ、順調に水泳学習が進んでいますが、「前の日は早めに寝てしっかり睡眠をとる」「当日は必ず朝ごはんを食べる」という水泳学習の大事な約束を守れていますか？
 楽しさで体の疲れに気が付きにくいかもしれませんが、水泳学習は、普段の体育よりもたくさん体力を使います。そのため、睡眠不足や朝食抜きの体では危険です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠と朝ごはんはとても大切です。
 水泳学習があった日は、早めに寝てしっかり体を休めましょう。

規則正しい生活が大切です！

十分な睡眠

睡眠には、1日の疲れを回復させる働きがあります。睡眠不足の状態では、十分に体力が回復していないため、熱中症になりやすくなります。



栄養バランスのよい食事

朝・昼・晩3食しっかりと食べることで、汗で失われた塩分や、ビタミン・ミネラルを補うことができます。朝ごはんは必ず食べて登校しましょう！






朝ごはんには塩分のある物をプラスしよう！

朝、登校直後からしんどくなる人が増えています。朝から体調がいつもと違う時には、必ずおうちの人に言いましょう。

あつ しすう 暑さ指数 (WBGT) ってな～に？

あつ しすう 暑さ指数 (WBGT) は、ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防することを目的として作られたもので、しつど て かえ しゅうへん ねつかんきょう きおん 湿度・照り返しなど周辺の熱環境・気温の3つを取り入れた、ねっちゅうしょう 熱中症 たい けいかい 警戒レベルです。うんどうじょう そくてい 運動場でも測定していますので、あそ とき 遊ぶ時などに かくにん しぶん いのち まち 確認し、自分の命を守りましょう。

あつ しすう 暑さ指数 (WBGT) (°C)	ちゅういじこう 注意事項
きけん 危険 (31°C以上) 	<ul style="list-style-type: none"> がいしゆつ さ すず しつない いどう 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動し、うんどう 運動はやめましょう。 へ や なか ねっちゅうしょう お 部屋の中でも熱中症は起こります。すいぶんほきゅう 水分補給をしっかりとしましょう。
げんじゅうけいかい 嚴重警戒 (28~31°C) 	<ul style="list-style-type: none"> がいしゆつ じ えんてんか さ しつない しつおん 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇にじょうしょう 注意しましょう。 せっきよくてき すいぶんほきゅう じゅうぶん きゅうけい 積極的に水分補給や十分な休憩をしましょう。
けいかい 警戒 (25~28°C) 	<ul style="list-style-type: none"> うんどう さい やす やす かつどう じゅうぶん 運動をする際は休み休み活動し、充分なきゅうけい と 休憩を取りましょう。 すいぶんほきゅう 定期的に水分補給をしましょう。
ちゅうい 注意 (21~25°C) 	<ul style="list-style-type: none"> はげ うんどう さい ちゅうい ひつよう 激しい運動をする際は注意が必要です。 まへ すいぶんほきゅう 喉がかわく前に水分補給をしましょう。
あんぜん ほぼ安全 (21°Cまで) 	<ul style="list-style-type: none"> すいぶんほきゅう わす おこな 水分補給は忘れずに行いましょう。 

おうちの方へ

熱中症について、裏面に大阪府からのパンフレットを載せています。ご覧ください。