

元気のたね



高森中央小学校 保健室
令和6年7月17日 No. 7
文責：内野



7月の保健目標

- ☆ 夏を元気に過ごそう。
- ☆ 熱中症に気をつけよう。
- ・こまめに水分をとろう
- ・帽子をかぶろう



熱中症を予防しよう

日本各地で気温が上がっていますが、高森でも先週は32℃を超えました。

元気でスマイル保健委員会は児童集会【熱中症予防】の後から、熱中症予防のためのウェザーニュースを給食時間に放送しています。午後も熱中症予防をしながら元気に過ごしましょう。

保健室前の掲示（みんなの好きなお味噌汁の具）➡

わかめ・とうふ・あげが人気です。
なすや肉や卵もあり、たくさんの栄養を摂ることができる素敵な朝ごはんですね。



WBGTってなに？

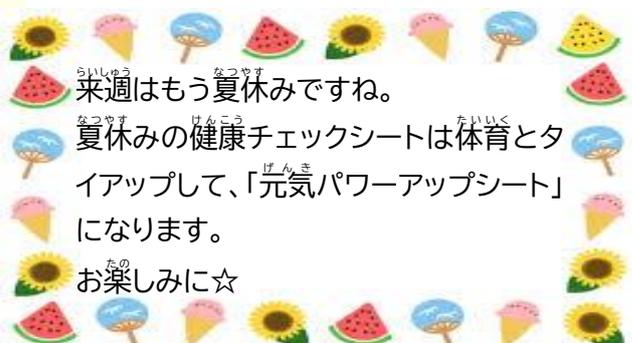
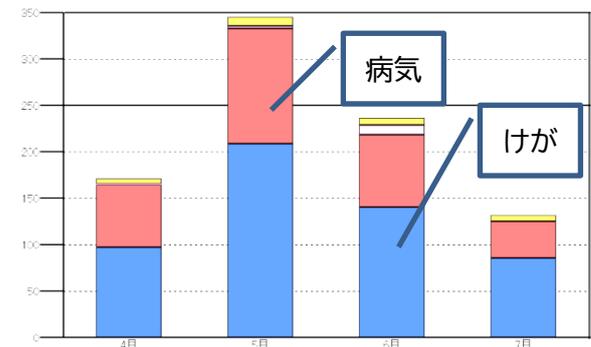
WBGT 25
熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数（WBGT）と言います。
WBGTは、気温や湿度、輻射熱（日差しや建物、地面などから受ける熱）などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気を付けましょう。

暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
(31以上) 危険	すべての活動で熱中症が起きる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
(28以上 31未満) 厳重警戒	がおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
(25以上 28未満) 警戒	掃除などの活動でもおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分な休息を取る
(25未満) 注意	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022) 参照

保健室利用状況 (4月~7月)

頭痛・腹痛・のどの痛みが多くみられました。
朝ごはんがパンだけ・ごはんだけの場合は3~4時間目に空腹になりやすく、頭痛や気分不良が出ることがあります。
熱中症予防のためにも野菜・汁物なども含めたバランスのよい朝食を心がけましょう。





夏バテ

こんにちは!

暑くなってきたから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

これはどれも
夏バテの症状。

原因は
こんな
生活です

夜ふかし

睡眠不足になると、
疲れがとれなくなり
ます

冷えすぎた部屋

外と室内の温度差が大きかったり、
寒い部屋に長くいたりすると、体
温調節がうまくできません

冷たいものばかり食べる

アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えすぎて胃腸の調子が悪くなります

部屋でこるこる

運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります

夏バテをやっつけよう!

睡眠をきっちりとする

眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷりと寝ましょう。

エアコンの温度を下げ過ぎない

室温が28°C位になるように温度を設定しましょう。電扇など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。

ごはんをしっかり食べる

毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに。食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛い物や梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。

適度な運動をする

体は汗をかくことで体温調節をします。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。でも予防は、日常生活でできることばかり。すくりに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。