

ほけんがよし

長岡京市立長岡第九小学校 令和5年7月

こんな日は熱中症に注意!

- ◆ 気温(室温)・湿度が高い
 - ◆ 日差しが強い
 - ◆ 風がない・風が弱い
 - ◆ 急に暑くなった
- 6つの予防で元気に過ごそう!



①水分補給をする



②十分な睡眠をとる



③バランスのよい食事をとる

その 不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないと、ポイント“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



④帽子をかぶる



⑤風通しのよい服を着る



⑥体を暑さに慣らしておく

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

おうちの方へ

1学期末に「健康診断結果のお知らせ」を持ち帰ります。

昨年度までは「からだのきろく」にて結果をお知らせしていましたが、今年度から長岡京市は「からだのきろく」を使用しなくなります。詳しくは、別でお渡ししているお知らせ用紙をご確認ください。

「からだのきろく」には京都府の身長・体重の平均値が載っていましたので、今回は下の表を参考にご覧ください。

男女別体格の京都府平均(令和3年度)

	男子		女子	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
6歳(1年)	116.0	21.1	115.4	20.9
7歳(2年)	122.6	24.2	121.4	23.6
8歳(3年)	128.4	27.3	127.0	26.5
9歳(4年)	133.9	31.1	134.1	30.4
10歳(5年)	139.7	34.6	141.5	34.8
11歳(6年)	145.3	38.4	146.8	38.5

専門医への相談・受診のお知らせをお渡ししている児童で、まだ病院へ行かれていない場合は、夏休み中に受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。



暑さ指数(WBGT)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります。①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数	熱中症予防	運動に関する指針
31以上	危険	運動は原則中止
28~31	嚴重警戒	激しい運動は中止
25~28	警戒	積極的に休憩
21~25	注意	積極的に水分補給
21未満	ほぼ安全	適宜水分補給

学校では、運動に関する指針に合わせて、児童玄関に「ニコちゃんマーク」で危険度を表示しています(保健委員会の児童が休み時間毎に暑さ指数計を確認して表示を変えています)。

今年もとても暑い日が続きます。環境省等のホームページでも随時情報発信されていますので、ぜひご利用ください(LINEやメールで情報を受け取る設定もできます)。

*33以上になると予測される地点があると「熱中症警戒アラート」が発表されます。

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

咽頭結膜熱(プール熱)

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

あせも予防のポイント

子どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。

特に首元、脇、肘・膝の裏、下着の締め付け部分などにできやすいです。

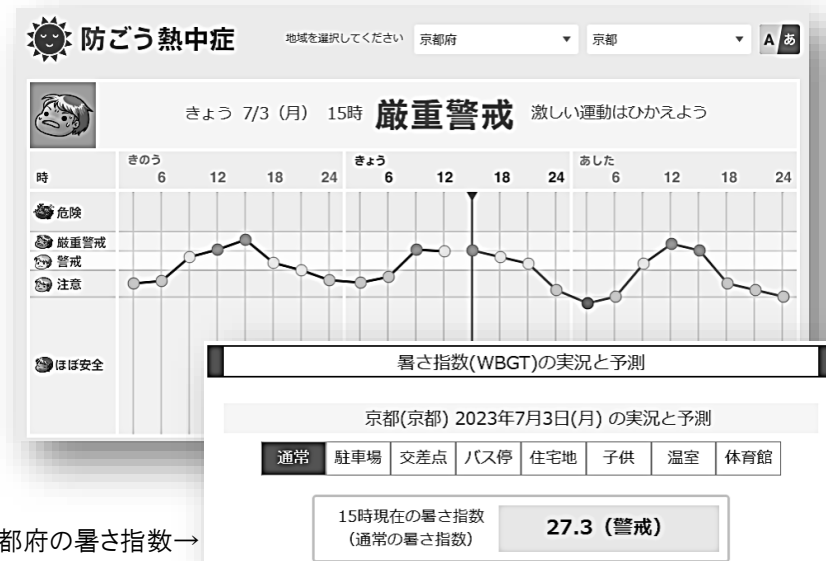
- ◎ 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルで拭く
- ◎ 通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る
- ◎ こまめにシャワーを浴びる



あせもができて、ひっかかないように伝えましょう。冷たいタオルなどで冷やすとかゆみが和らぎます。



↓NHKホームページより暑さ指数予測グラフ



環境省ホームページより京都府の暑さ指数→