

# ほけんだより 7月

神戸市立道場小学校

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜(キュウリやスイカ)など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかりと栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう！

**危険！**  
**熱中症が**  
**起りやすい**  
**条件**

**か**  
**ら**  
**だ**

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水状態(下痢など)

**行**  
**動**

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとっていない

**環**  
**境**

- ・気温(室温)、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった



知っておこう！  
**暑さ指数(WBGT)**

※暑さに弱い人(体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人)は注意が必要です (公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

運動に関する指針

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 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31~35℃	28~31	厳重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28~31℃	25~28	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28℃	21~25	注意(積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全(適宜水分補給) 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

## 季節外れのインフルエンザの流行？！

6月は、本校でもインフルエンザによる学級閉鎖がありました。最近では、コロナウイルス感染症の他に麻疹(はしか)の流行も懸念されています。夏には流行する感染症がたくさんあり、大人も子供も気を付けていきたいですね。

**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。

※注意※

感染症によっては医師の指示に従った療養や、学校へ提出する登校許可書が必要な場合もあります。道場小学校のホームページ→おたより→保健関連の中に

- ・登校許可書(医師が記入)
- ・インフルエンザによる欠席期間の報告書(保護者が記入)

がありますので、印刷をしてご活用ください。  
 \*印刷ができない場合、学校へお知らせください。

保護者の方へ

道場小学校では、日照りが強い場合、遊具の使用を中止とします。日照りが強く気温が高くなると、遊具(特に、鉄棒・滑り台・ブランコ等)が熱くなります。その状態で使用すると、お子様がやけどをする場合がありますためです。また、暑さ指数が31を超えると、原則運動の中止が必要となります。

熱中症は、環境の温度以外にも体調不良や栄養不足、暑さに慣れていない等の条件がそろって発生しやすい傾向にあります。

また、普段からあまり水分摂取をしないお子様もいます。のどが渴いたと感じる前に、水分補給を行う習慣をつけたいですね。ぜひご家庭でも、規則正しい生活や運動習慣・水分補給の声掛けを、お願いします。