



令和5年6月30日
 杉並区立杉並第十小学校
 校長 塩練 裕子
 養護教諭 三浦 皐月

いよいよ夏本番です。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本はバランスのいい食事、十分な睡眠です。涼しい部屋で長く過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切です。普段以上に意識して水分補給と休憩をとり、夏を元気に過ごせるよう、ご家庭でも健康管理をお願いします。

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は原則中止
31	27	35	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。
28	24	31	嚴重警戒 (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・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
25	21	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。
21	18	24	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。
			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。

今年も昇降口近くにWBGT(暑さ指数)を掲示しています。WBGTが31を超えた場合は放送を入れて屋外での運動を原則中止としています。

7・8月の保健目標 夏を元気に過ごそう

6月後半は体調不良、特に発熱で休む児童が多くいました。東京都ではヘルパンギーナの流行警報が出ています。予防法は手洗い・消毒・換気・マスク等、基本的な感染症対策です。

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	手足口病	咽頭結膜熱(プール熱)
38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など	口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など	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。

健康診断結果について

6月で春の健康診断が終わりました。受診・再検査がある児童にはすでにお知らせを配布しています。まだ受診されていない場合は、夏休みを利用して早めの受診をお願いします。健康診断結果の一覧については成績と一緒にお渡しします。

学校保健委員会を開催します

7月13日(木) 14:30~ 図書室

学校医・学校歯科医・薬剤師・保護者をお招きして、学校保健委員会を開催します。今回は学校薬剤師の塩津先生より校内の環境衛生検査について講話があります。参加希望の方は右記のQRコードからお申し込みください。7月3日(月)までにご回答ください。また、当日参加も可能ですので、時刻までに図書室においでください。ご参加お待ちしております。

引用：日本スポーツ協会