

ほけんだより 7月

令和4年 7月 1日 小松市立安宅小学校 保健室



7月の保健目標 夏を元気にすごそう

毎日厳しい暑さがつづいています。少し外に出ただけでも、汗をかいてしまいます。この夏、自分で熱中症を予防できるように朝のうちに天気予報などをチェックできるとよいですね。そして、こまめな水分補給と休憩、きそく正しい生活リズムで体調をととのえ、今年の暑い夏も元気にのりきりしましょう。

まいにちチェック! あつさしすう (WBGT)



あつ しすう 暑さ指数 (WBGT) ってなあに? に??



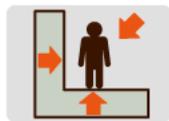
あつ しすう 暑さ指数 (WBGT) とは、熱中症を予防することを目的に、



きおん 気温



しつど 湿度



ふくしゃねつ 輻射熱

から計算される指標のことだよ。

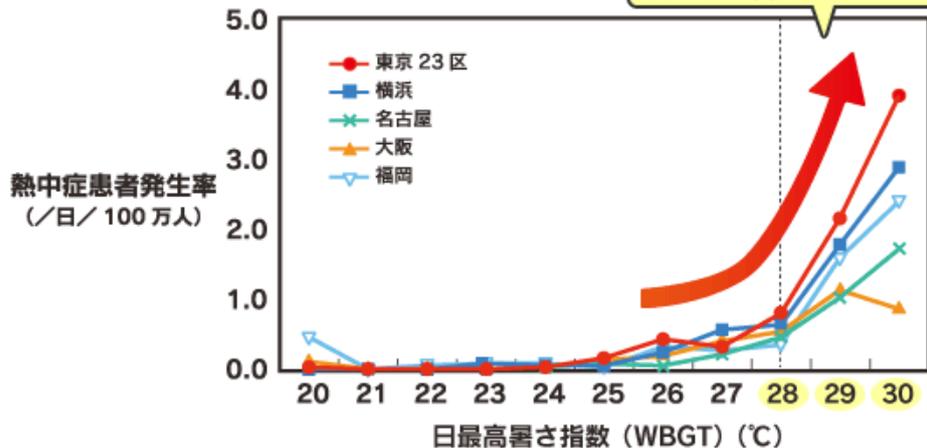
単位は気温と同じ「℃」で表されるが、気温とはちがうぞ!

※正確には、これら3つに加え気流（風）も指標に影響します。



あつ しすう 暑さ指数がどのくらいになったら危ないのかな?

WBGTが28℃を超えると熱中症患者発生率が急増



石川県HP 「熱中症情報」



あつ しずう 暑さ指数 (WBGT)	ねっちゅうしょうよぼううんどうしん 熱中症予防運動指針	にちじょうせいかつ ちゅういじこう 日常生活における注意事項
 危険 31℃ ~	うんどう げんそくちゅうし 運動は原則中止	がいしゅつ 外出はなるべく避け、 すず しつない いどう 涼しい室内に移動する。
 厳重警戒 28℃ ~ 31℃	はげ うんどう ちゅうし 激しい運動は中止	がいしゅつじ えんてんか さ しつない 外出時は炎天下を避け、室内で はしつおん じょうしやう ちゅうい は室温の上昇に注意する。
 警戒 25℃ ~ 28℃	せっきょくてき きゅうけい 積極的に休憩	うんどう はげ きぎょう さい 運動や激しい作業をする際は、 じゅうぶん きゅうそく と い 充分に休息を取り入れる。
 注意 21℃ ~ 25℃	せっきょくてき すいぶんほきゅう 積極的に水分補給	いっばん きげんせい すく 一般に危険性は少ないが、 はげ うんどう じゅうろうどうじ 激しい運動や重労働時に はつせい 運動や重労働時に 発生する危険性がある。
 安全 ~ 21℃	すいぶんほきゅう こまめに水分補給	

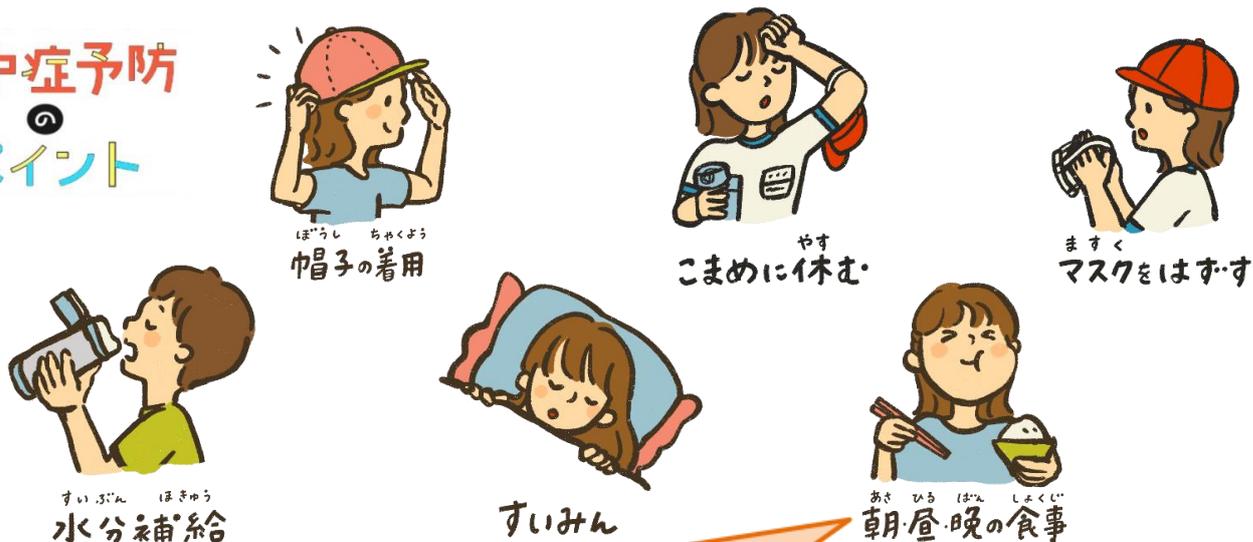
「注意」や「ほぼ安全」のときでも、油断をせずしっかりと予防していきましょう！



まいにち ほけんいんかい ねんせい あつ しずう
毎日、保健委員会の5・6年生が暑さ指数 (WBGT) を計測し、お知らせしてくれています！



熱中症予防 の ポイント



しょくじ すいぶん えんぶん ほきゅう
食事から水分・塩分をしっかり補給しましょう。1日に必要な水分量は、1500~2000mlです。
あさ
朝ごはんを食べないと約500ml (ペットボトル1本分) の水分が不足するといわれています。
すいぶん えんぶん ぶそく
水分だけでなく、塩分も不足するので、しっかり朝ごはんを食べて学校に登校してください。