

ほけんだより



新座市立東北小学校
令和6年7月1日
校長：齊藤直之
養護教諭：山崎萌花

熱中症について

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針		
35℃ 以上	35 以上	危険 	★ 運動は行わない	
	33 以上			!!! 熱中症特別警戒アラート ・普段の熱中症予防行動と同様の対応では不十分な可能性があることを踏まえ、危険な暑さから身を守る
	31 以上			!! 熱中症警戒アラート ・健康に係る被害が生ずるおそれがあることを踏まえ、暑さから身を守る ! 運動を中止/延期/変更 ・WBGT31未満の環境及び全員の熱中症対策が徹底できない場合は運動を中止する
31℃ 以上	28 以上	嚴重警戒 	★ 激しい運動は中止 ・激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動を避ける ・10～20分を目安に積極的に休息をとり、水分を補給する ・体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動を軽減または中止する	
28℃ 以上	25 以上	警戒	★ 積極的に休息をとり、水分を補給 ・激しい運動では30分程度を目安に休息をとり、水分を補給する	
24℃ 以上	21 以上	注意	★ 運動の合間に積極的に水分を補給 ・熱中症の兆候に注意する ・運動の合間に水分を補給する	
24℃ 未満	21 未満	ほぼ安全	★ 適宜水分を補給 ・通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水分を補給する	

本格的な夏がやってきました。今年も厳しい暑さが予想されています。夏休みまでの学校生活は、熱中症への対策が欠かせません。

熱中症の危険度の判断には暑さ指数(WBGT)を用いています。暑さ指数とは「気温・湿度・日射量」をもとに算出している熱中症予防の指数です。酷暑の中の運動は大変危険なため、暑さ指数ごとに制限すべき活動内容が示されています。

本校でも、校庭・体育館でWBGTを測定し、活動の目安にしています。体育の前や休み時間には、児童がWBGTを確認している姿が見られます。教員からも声掛けは行っていますが、児童自身が暑さに対して危機感を持って過ごしていることに、感心しています。児童が安全に過ごせるよう、学校全体で今後も指導していきます。

令和6年6月 新座市教育委員会

～熱中症の予防～

1. ^{ふくそう}すずしい服装



2. ひかげで^{やす}休む



3. ^{ぼうし}帽子をかぶる



4. ^{すいぶんほきゅう}水分補給をする



～熱中症の症状～

めまい・たちくらみ・気分が悪い・・・・応急処置(水分補給・涼しい場所で休養)
頭痛・倦怠感・吐き気・・・・医療機関の受診
意識がない・けいれん・・・・**救急搬送**



歯と口の健康啓発標語について



6月に募集していた「歯と口の健康啓発標語」について、たくさんの児童が提出してくれました。選考の結果、以下の各学年1作品を学校代表としてコンクールに出品しました。

1年4組 はみがきで ばいきんバイバイ ぼくげんき	4年1組 はみがきで 日々の健康 ささえよう
2年2組 みがいちゃお たいせつだから みんなのは	5年1組 たからもの 「ははは」と笑える きれいな歯
3年4組 やっつけよう はにつくきを はみがきで	6年5組 目指そうよ 「健康」「長寿」 はみがきで

このほかにも素敵な作品がたくさんありました。ほけんだよりではすべての作品を紹介できず、とても残念です……。提出してくれた児童のみなさん、ありがとうございました！

むし歯について

5月に行った歯科健診の結果、122名の児童がむし歯の疑いがあると診断されました。

治療のお願いをお渡しし、6月末までに、43名の児童が受診しました。学年別にみていくと、低学年の受診率が高く、高学年の受診率が低いです。むし歯は放置していると歯を失ったり、全身の病気になる可能性が高くなるので、なるべく早めに歯科医院で詳しく診察してもらいましょう。

