

ほけんだより 9月

家庭数配付

新座市立東北小学校
令和4年9月5日
養護教諭：泉田萌花

まだまだ夏は終わらない！熱中症に気を付けよう

今年はとても暑い夏でした。2022年は、これまでに猛暑日（最高気温が35℃以上）の日が14回記録され、歴代最多となりました。それでも、最近では夏も終わりを感ぜさせるような、涼しい日も増えてきました。しかし、9月に猛暑日となる場合もあり、引き続き熱中症に注意することが必要です。熱中症の危険性は、WBGT（暑さ指数）を測る機械を参考に判断しています。WBGTは気温だけではなく、湿度や日光の強さから総合的に熱中症の危険性を判断する基準です。

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。



職員玄関前に掲示しています！

※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など

東北小学校では、毎日校庭と体育館でWBGTを測定しています。校舎中央の職員玄関前にWBGTの測定結果を掲示しているので、子供たちも休み時間の前などに確認し、暑さ対策の参考にしています。

保護者の皆様へ

月経について、ご家庭で話題に挙がることはあるでしょうか。昨年、集英社のりぼんという雑誌の付録として発行された『生理カンペキ BOOK』という冊子が無料で公開されており、月経の理解を深めるためにとてもおすすめです。紹介させていただきます。

内容は、月経の仕組みはもちろん、月経とともに起こる身体的な変化や、月経にまつわるグッズなど、最新の情報が幅広く掲載されています。読んでみて、絵だけでなく写真も数多く使われており、イメージしやすいように感じました。また、Q&A集もあり、大人も初めて知る内容も多いかと思います。検索名：「集英社 りぼん 月経」でサイトが出てきますので、ぜひご家庭でお子様と一緒に読んでください。

URL：http://ribon.shueisha.co.jp/manga/seiri_kanpeki_book/index.html

きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日



9月9日は日付にちなんで、救急（きゅうきゅう）の日になっています。救急処置（きゅうきゅうしよち）といっても、けがの種類（しゅるい）によって処置（しよち）の方法（ほうほう）は様々（さまざま）です。自分（じぶん）がけがをしたとき、家族（かぞく）や友達（ともだち）がけがをしてしまったときに正（ただ）しく処置（しよち）ができるように、ぜひ手当て（てあ）の方法（ほうほう）をマスターしてください。

すりきず	はなぢ 鼻血
すりきずができたときは、すぐに水（みず）で洗い、傷口（きずぐち）にばい菌（きん）がはいらないようにしましょう。消毒液（しょうどくえき）をつかうとかえって傷（きず）の治（な）りが遅（おそ）くなってしまいます。水道水（すいどうず）でよく洗い流（なが）すようにしましょう。 ✕ - 汚（よご）れた手で傷（きず）を触（さわ）る。 - 傷（きず）が汚（よご）れたままでばんそうこうをはる。 ○ - すぐに水道（すいどう）で傷（きず）をきれい（あら）に洗（あら）う。	鼻血（はなぢ）が出（で）たときは、右（みぎ）の鼻（はな）の矢印（やじりん）のあたりを指（ゆび）で5～10分（ぶん）ほどつまんで血（ち）を止（と）めます。 鼻（はな）の穴（あな）にティッシュを詰（く）めてしまうと、血管（けっかん）が傷（きず）つき、出血（しゅっけつ）が悪化（あくわ）してしまいます。 ✕ - 指（ゆび）をひっぱる。 - 無理（むり）に動（うご）かす。 ○ - 少し下（した）を向（む）いて鼻（はな）をつまむ。
ねんざ	つきゆび
正しい処置（しよち）を行（おこ）わないままだと、ねんざをくりかえしやすくなってしまいます。足（あし）やうでの関節（かんせつ）を痛（いた）めたときには無理（むり）に動（うご）かさないようにしましょう。腫（は）れや痛（いた）みが強いときは病院（びやういん）に行（い）きましょう。 ✕ - 無理（むり）に動（うご）かす。 - あたためる。 ○ - なるべく動（うご）かさず、安（あん）静（せい）にする。 - 氷（こおり）で冷（ひや）やす。	突き指（ゆび）の場合（ばあい）もねんざと同じように、動（うご）かさない・冷（ひや）やすが原則（げんそく）です。右上（みぎうへ）の絵（え）のように固定（こてい）することがおすすめです。腫（は）れや痛（いた）みが強いときは病院（びやういん）に行（い）きましょう。 ✕ - 指（ゆび）をひっぱる。 - 無理（むり）に動（うご）かす。 ○ - 隣（となり）の指（ゆび）とテープ（こてい）で固定（こてい）する。 - 氷（こおり）で冷（ひや）やす。

学校（がっこう）で特に意識（いしき）してほしいポイント（ポイント）は「傷（きず）をしっかりと洗（あら）い、汚（よご）れをおとすこと」です。保健室（ほけんしつ）に来（き）る前（まえ）に水道水（すいどうず）でしっかりと傷（きず）を洗（あら）ってきてください。正（ただ）しく手当て（てあ）をすることで、傷（きず）がはやく・きれい（きれい）になります。