

ほけんだより



家庭数配付

新座市立東北小学校
令和5年8月31日
養護教諭：泉田萌花



ねっちゅうしょう 熱中症について



今年の夏は記録的な猛暑となりました。9月になり、次第に暑さも落ち着いてきていますが、体調はいかがでしょうか。9月も危険な暑さになる可能性があり、引き続き熱中症対策が必要です。熱中症の危険性の目安として「暑さ指数(WBGT)」という数値が用いられています。暑さ指数は気温・湿度・輻射熱(日差しの強さと考えてもらうとわかりやすいです)の3つを総合的に計算した数値です。暑さ指数が31以上の場合、危険性が高いため原則運動は中止とされています。最近よく耳にする「熱中症警戒アラート」は、暑さ指数が33以上になることが予想される場合に都道府県単位で出されています。暑さ指数は学校でも測定しており、教育活動計画の目安としています。数値ごとの目安は以下の表の通りです。

気温 (参考)	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	
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ため、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。

校庭で測定している暑さ指数が31を超えた場合、休み時間の外遊びは中止にしています。また、体育も中止、活動内容の変更や短縮等の対応をしています。校庭にある暑さ指数の測定器を、児童たちが確認している姿を時々見かけます。教員から声かけをするだけでなく、児童自身が積極的に熱中症対策を行えるように、今後も学校全体で指導していきます。

さいがい そな 災害への備え、できていますか？

9月1日は「防災の日」です。毎年必ずと言っていいほど頻繁に起こる、地震や豪雨、洪水などの災害。大きな災害が起こった時の備えはできていますでしょうか？災害が起こると、普段は簡単に手に入る食料、水、電気などの生活必需品が手に入らなくなることがあります。災害への備えは日ごろから準備が必要です。今回の防災の日を機に、家族で災害対策を見直してみましよう。

● びちく 備蓄、していますか？

しょくりょう いんりょう せいかつひつじゅひん にんすうぶん びちく
食料・飲料・生活必需品などは人数分の備蓄をしておきましょう。

- ・ 飲料水：3日分（1人1日3リットルが目安）
 - ・ 非常食：3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
 - ・ その他：トイレトーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロなど
- ※ 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。
- ※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

しょくひん なが あいだびちく
食品は長い間備蓄したままにしていると、賞味期限が切れてしまうことがあります。

ていききてき びちくしょくひん た
定期的に備蓄食品を食べ、
その分を買い足すことで、安全に
保存することができます。



● かぞくどうし あんびかくにんほうほう き ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

べつべつ ばしょ さいがい はっせい ばあい たが あんび かくにん ひごころ
別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。

● ひなんばしょ ひなんけいろ かくにん 避難場所や避難経路、確認していますか？

いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、新座市のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所や避難経路を事前に確認しておきましょう。

ば ちりょう むし歯の治療について

がっきまつ ば ちりょう い ひと さいどうち わた きいろ
1学期末までにむし歯の治療に行っていない人には、再度通知をお渡ししております（黄色い紙）。夏休み中に治療に行った人は、歯医者さんに記入してもらった通知を学校にご提出ください。

