

# 7月のほけんぞう

令和4年 7月1日(金) 安来市立赤江小学校 保健室

7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた。もうダメだ。」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分！」と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。暑い日が続きますが、素敵なことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。

## ねっちゅうしょう ようじん 熱中症にご用心

今年の夏(7月~9月)の気温は、広範囲で平年よりやや高く、全国的に暑い夏になりそうです。まだ6月ですが、まるで夏本番のようですね。そこでこれからの季節を元気に乗り越えるために赤江小学校では次のことに気をつけます。

### ねっちゅうしょうけいかい かつよう 熱中症警戒アラートの活用

環境省と気象庁より、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際には「熱中症警戒アラート」が発表されます。このアラートが発表された際には、全校に熱中症予防の放送を行い、場合によっては屋内外の運動の中止・体育の授業の変更等を行います。

### あつ しすうけい あつ しすう そくてい 暑さ指数計で暑さ指数を測定

熱中症警戒アラートは局地的なため、赤江小ではどうなのか？実測します。養護教諭が朝・業間休み前の10時・昼休み前の12時30分に測定し「熱中症予防掲示板」に書き込みます。

けいじばん しょくいんしつまえ  
＜掲示板＞ 職員室前

きょう ねっちゅうしょうちゅういじょうほう  
今日の熱中症注意情報

6月29日 厳重警戒

暑さ指数 28℃

気温 32℃

12時現在

暑さ指数

- 危険 31℃以上  
運動・外出は避けよう
- 厳重警戒 28~31℃  
激しい運動は控えよう
- 厳重警戒 25~28℃  
積極的に休憩をとろう
- 注意 21~25℃  
積極的に水分をとろう
- ほぼ安全 21℃未満  
適宜に水分をとろう

やすみ時間の運動も制限します。

「厳重警戒以上」で全校に熱中症予防の声掛けを行います。

# ねっちゅうしょう きつ 熱中症・気を付けること

## 1 キケン！過度な運動

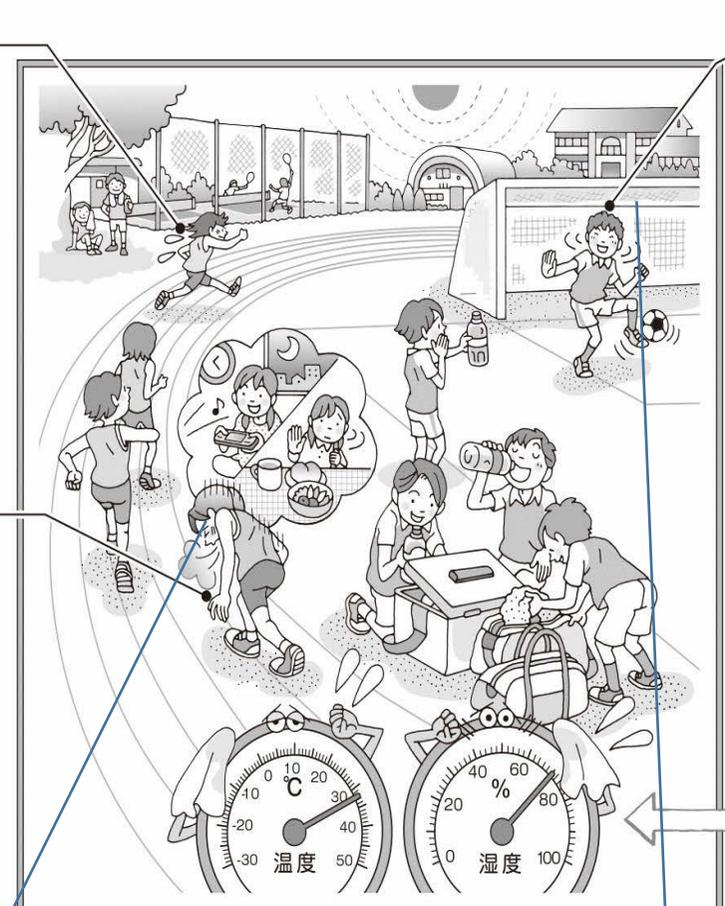
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10~15倍です。体内の熱は、汗が蒸発するときに一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

## 2 キケン！体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経(交感神経・副交感神経)がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



## 3 キケン！水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

## 熱中症は「湿度」にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。気温が過ごしにくい日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

あさ 朝ごはんを食べずに、学校に来る人がいます。また来室してきた人に昨夜の睡眠時間を聞くと「深夜1時」であったことも…！暑いと体力を消耗しやすいです。学校に来る前の日にはしっかり寝て、朝ごはんを元気に付けてから登校するようにしましょう。

すいぶんほきゅう 水分補給は大切ですが、「いっき飲み」ばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は200~250mLと言われています。なのでそれ以上の水分をとっても尿として排泄されてしまいます。ポイントは「のどが乾く前にこまめに水分をとること。」心がけたいですね。

！マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。