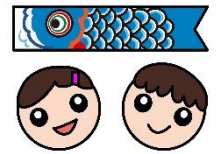


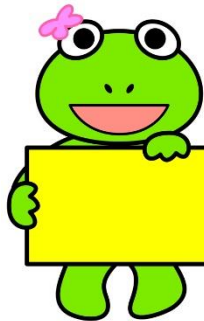


# すこやかスクール



岡崎市立福岡小学校保健室

新年度がスタートして、1か月が経ちました。子供たちも日に日に学校での生活に慣れてきたようです。気候がよくなり、外で遊ぶ子供たちが増えてきました。これからは、暑い日も多くなってきます。新型コロナウイルスの感染予防と合わせて、熱中症予防にも取り組んでいきましょう。



今月のすこやかめあて



熱中症を予防しよう！

熱中症とは、暑い環境で、体温を調節する機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで、めまいや頭痛、けいれん（体のふるえ）、意識障害が起こることです。

## 1 熱中症が起こるしくみ



人は、暑い環境に長時間いたり、運動をしたりして、体温が上がると、汗をかいて体温を調節します。しかし、体の水分や塩分が足りなくなると、汗がかけなくなり、体温が上がって熱中症になります。

## 2 熱中症クイズ

これは何でしょう？ 1～3の中から選びましょう！！



1 声の大きさを計る機械

2 熱中症の危険度を計る機械

3 熱中症になった子の体温を計る機械

わたしのこたえ おうちのひとのこたえ

Two empty boxes for answers: one yellow and one blue.

# クイズの答え:2

熱中症の危険度は、「気温」だけでなく、「風の強さ」や「湿度」「日差し」の強さなどで決まります。写真の機械は、それらを合わせて熱中症の危険度を示す「暑さ指数 (WBGT)」を計るものです。毎日、朝、休み時間前、掃除の前、部活動の前に測定しています。

## 【暑さ指数の基準】

31以上	「危険」運動は原則中止	28～31	「嚴重警戒」激しい運動は中止
25～28	「注意」休憩をたくさんとる	21～25	「注意」水分を多くとる
～21	「ほぼ安全」		



福岡小学校には、熱中症の危険度の目安を示す「熱中症計」が体育館、西昇降口、職員通用口の3か所に設置されています。体育や部活動、外で遊ぶ前などにみてください。

## 3 振り返りコーナー — 熱中症予防できているかな？ 口に○×を書きましょう。 —

<p>① 外へ出るときは、帽子をかぶる。</p>	<p>② 運動をする前に水分をとる。また、運動時は、15分～20分に1回、「1度に10ごっくん」を目安に水分をとる。</p>	<p>③ 暑いときは、両手を広げても触れない程度、人との距離をとり、マスクを外している。</p>
<p>④ 朝ごはんを毎日食べている。</p> <p>塩分が補給できる梅干しやみそ汁がおすすめ！</p>	<p>⑤ 下の時間を目安に、十分な睡眠をとっている。</p> <p>【1・2年生】 9:00 【3・4年生】 9:30 【5・6年生】 10:00</p>	<p>⑥ 暑さになれば、汗をかきやすい体にするために、汗ばむ程度の運動を続ける。</p>

1～3年生は、①～⑥の中から、熱中症予防のために心がけることを1つ選んで、「すこやかカード」に番号を書きましょう。それをめあてに、1か月間熱中症予防に取り組みましょう！

**【お家の方へ】** 経済的な理由などにより生理用品の購入が困難な方への無償配布について  
 新型コロナウイルス感染症の影響が長引く中、経済的支援の一つとして、岡崎市から市内の小中学校に生理用品の提供がありました。保健室で希望する児童へ配布を行っています。必要な方は、お気軽に保健室までお知らせください。