



令和5年7月13日
 とよはしりつたにがわしょうがっこう 豊橋市立谷川小学校 保健室
 ほけんだより No.9

暑い日が続いています…



おうちの人と読んでね

WBGT が高く、運動場で遊べない日、プールに入れない時間がある日が続いています。放課の時間に教室をのぞくと、粘土をしたり絵を描いたり、教室の中で工夫して過ごす姿がみられます。今回は、最近よく質問をうける「WBGT ってなに？」と熱中症情報についてお知らせします。

WBGT ってなに？

暑さ・寒さに関係する環境因子「気温」「湿度」「輻射熱」「気流」の4つから、熱中症のなりやすさを表した指標です。気温と同じ「℃」で表されますが、気温とは別のものです。

WBGT 31℃以上
 (気温は35℃以上)

【運動は原則中止】
 特に子ども(中高生を含む)の場合はやめるべき

谷川小学校では、毎日9時と長放課、昼放課、体育の授業前に測定し、外で安全に活動ができるか確認しています。



熱中症とは？

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を(はげしく運動したときは塩分も)とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気 大量のあせ

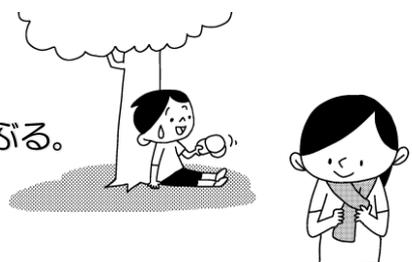


熱中症の主な症状：めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しゅう、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

予防するために



- ★水分・塩分をこまめにとる。
- ★外に出かけるときは、ぼうしをかぶる。
- ★日かげで休けいする。
- ★冷たいもので体を冷やす。



マスク生活を続けている人へ

新型コロナウイルスの影響で、まだマスク生活を続けている人もいますね。保健室に来た子や保健委員の児童にマスクをしている理由を質問してみたところ、「マスクするのが当たり前になっているから」「顔を見られるのが恥ずかしいから」「まだコロナがなくなったわけじゃないし、心配だから」「やめたいけど、みんなが外していないから」と教えてくれました。

感染症から守ってくれるマスクですが、夏のマスク着用は熱中症の危険がとても高くなります。登下校や運動時は、なるべくマスクを外すようにしましょう。

マスク熱中症に注意！

マスクなし

- ✓息をすうときは、はくときの-10℃くらい
- ✓息をはくときは、体温とおなじくらい
- ✓体温調節ができる

マスクあり

- ✓はいた空気とほぼ同じ温度の空気をすっている
- ✓体温調節がうまくいかず、熱中症のリスクがあがる

熱中症が起こりやすいかんきょう

熱中症は日差しが強い昼間に、最も起こりやすくなります。また、しつ度が高い(むし暑い)日にも起こるので注意しましょう。

日差しが強い昼間

しつ度が高いとき

熱中症の応急処置



- ★すずしい場所に移動する
- ★大人の人を呼ぶ(意識がなければ救急車)
- ★塩分・水分を補給する
- ★体を冷やす

