



令和7年7月2日
館林市立第四小学校
保健室

今年は6月から真夏のような暑さが続き、入ったばかりなのに梅雨が明けてしまったかのような天気が続きましたね。みなさん、体調はくずしていませんか？7月になり、いよいよ夏本番です。今年の夏もまた厳しい暑さにみまわれる夏になりそうですので、今後も熱中症にはくれぐれも注意して過ごしましょう。日頃の体調管理をしっかりと行い、暑い夏も元気に過ごせるようにしましょう。

★★

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

WBGT について知っていますか？WBGT とは、暑さ指数のことで、熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温35℃以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」「気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止。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」とされています。

第四小学校でも、20分休みや昼休みの前などに WBGT の値によって「あぶないレベル」を放送し、その日の活動について注意喚起をしています。

保健室前の黒板にも、その日の WBGT の値を掲示していますので、運動をする前に確認してみてくださいね。

保護者の皆様へ

～いつも学校保健にご協力いただきありがとうございます～

・春の定期健康診断では大変お世話になりました。検診後、受診や治療が必要な場合はお子様を通じて受診のおすすめを配付させていただきました。その後受診や治療は順調にすすんでいるでしょうか。まだ受診がお済みでない場合は、ぜひ早めに受診をしていただきますようお願いいたします。また、既に受診済みでまだ受診報告書をご提出いただいてない場合も、早めに担任へご提出ください。よろしくお願いいたします。

・春の健康診断の結果につきましては、1 学期の通知表とともに配付させていただきます。

・お子さんが登校のため自宅を出てから下校して自宅に帰るまでの間で、もしケガをして受診した場合、災害給付の対象になる可能性があります。申請用紙をお渡しいたしますので、お心当たりがある場合は担任か養護教諭までご相談ください。

・保健室に体調不良を訴えて来室する児童の中に、朝食を食べて来なかったという児童がちらほら見受けられます。

熱中症対策にもつながりますので、ぜひ朝食を食べてから登校できるようご協力をお願いいたします。

朝ご飯

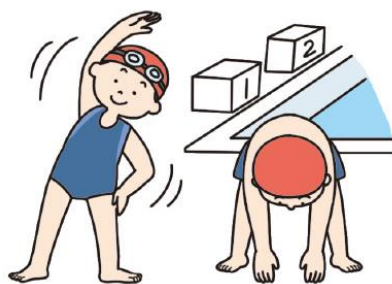
熱中症予防にも
最適！



水の事故を防ごう

水遊びのときに 注意したいこと

- ・準備体操をする
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休けいをとる
- ・体調が悪いときはムリをしない



海や川では、

さらにココにも気をつけて

- ・子どもだけで遊びに行かない
- ・大人の注意をきちんと聞く



夏のこの暑い季節になると、海や川での水遊びやプールが楽しみ！！という人も多いのではないのでしょうか。この季節ならではの水遊び、楽しいですよね。しかし、心配なのがその水遊び中に起こる水の事故です。
楽しい夏を安全かつ元気にすごせるように、水の事故を防ぐためのルールをしっかりと確認しておいてくださいね。