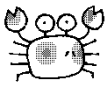
7月の保健目標

熱中症に気をつけよう！



2025.7.1　萩原小学校

梅雨が明けると、本格的な夏を迎えます。さわやかな青空を見ると、外で思いっきり遊びたくなりますね。でもこの時期に注意してほしいのが熱中症です。こまめな水分補給や休憩など、上手に対策をしながら、夏休みまでの３週間元気に過ごしましょう。

？　熱中症とは　？

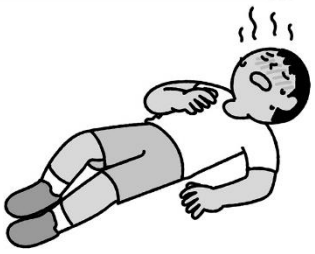
暑い環境でおこる障害のことで、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病があります。

人間の体は、体温が上がると汗をかいて気化熱（かいた汗が蒸発するときに熱をうばうはたらき）で体温を一定に保つようになっています。ところが、気温も湿度も高いと、汗は流れ落ちるばかりでほとんど蒸発しなくなるため、体温が下がらなくなります。汗をたくさんかくことで体内の水分・塩分などは低下し、脳への血流が不足して熱中症が起こります。

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。こむらがえりなど→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指数とは暑さ指数のことで、熱中症を予防するための目安となるものです。昇降口にイラストが掲示してあります。放課時間に外で遊ぶ人は、しっかり確認してくださいね。

また、体育の授業中や外で遊ぶ時、登下校時は、マスクを外してください。

保護者の方へ

むし歯の治療が終わっていない人には、再度「歯科受診のお知らせ」を渡しますので、夏休みを利用してぜひ診てもらってください。学校の検診はスクリーニングといって、病気の疑いを見つけるものなので、かかりつけ医院で「経過観察でいいですよ」と言われることがあります。

歯医者さんで診てもらったら、「受診報告書」を担任の先生へ提出してください。よろしくお願いします。

出席停止について

インフルエンザ・コロナ・溶連菌など、様々な感染症が季節を問わずに流行る時代となりました。

「出席停止」の扱いになる感染症にかかられた場合は、医師から登校の許可がでましたら、**保護者が「治癒報告書」**に記入し、登校する日にお子さんに持たせてください。萩原小学校ウェブサイトからも印刷できます。