

ほけんだより6月

竜王東小学校
保健室



暑い日が続いており、熱中症に注意が必要です。外ではマスクを外し、ぼうしをかぶり、こまめに水分をとみましょう。



暑さ指数 (WBGT) とは、気温・湿度・輻射熱(日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱)の3要素で暑さを表す指標です。単位は気温と同じ「℃」で示されます。暑さ指数が28℃を超えると、熱中症にかかる可能性がとて高くなり、注意が必要です。

~20	<p>ほぼ安全</p> <p>油断しないでね</p>
21~24	<p>注意</p> <p>こまめに水分をとろう</p>
25~27	<p>警戒</p> <p>積極的に休けいしよう</p>
28~30	<p>嚴重警戒</p> <p>はげしい運動はやめよう</p>
31~	<p>危険</p> <p>運動中止</p>

※ 暑さ指数を玄関に掲示しているので、毎日チェックしてください!

3つの「すい」に注目!

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに!

- 「**すい**」眠はしっかりとる!...早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- 「**すい**」分補給はこまめに!...のどがかわく前に、水分をとってください。
- 脱「**すい**」に注意!...汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。

※感染性胃腸炎にかかっている人が増えています※

感染性胃腸炎には大きく分けて、ウイルス性胃腸炎と細菌性胃腸炎があります。冬に多いのがウイルス性胃腸炎で、胃腸に侵入したウイルス(ノロウイルス、アデノウイルスなど)が胃腸の働きを悪化させます。夏に多いのが細菌性胃腸炎で、食中毒と言われるものです。

感染性胃腸炎にかかると、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が出ます。外から帰ってきた時やトイレの後、調理や食事の前に、こまめに手あらいをして、予防しましょう。

☆おしらせ☆
定期健康診断の結果、「異常あり」と「未受診」の人には、おしらせを出しました。「異常なし」の人には、おしらせは出しません。おしらせを受け取った人は、早めに病院の受診をお願いします。