

ほけんだより あおぞら NO.6 7月号

7月に入り、暑さが日に日に増してきました。この時期は熱中症や夏風邪にかかりやすくなります。こまめな水分補給や、汗をかいたあとの着替えを忘れず、健康に気をつけて過ごしましょう。

今月のほけんだよりは、表面が【熱中症】、裏面には、【健康の記録】についてのお知らせと、6月に行った【ミニほけん】についてです。

おうちの方と一緒に読んで、毎日の生活を見直すきっかけにできれば嬉しいです。

熱中症の 5W1H

WHAT? 熱中症って何? !?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの? !

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの? ?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



Who? だれがなりやすいの? !

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの? !

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの? !

- 暑さを避ける
帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。
- こまめな水分補給
のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。
- 体調がよくないときは無理をしない
疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。
- 服装を工夫する
風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくと、この情報を受け取ることができます。

WBGTを知っていますか? !

WBGTについて、知っていますか? WBGTとは、暑さ指数のこと。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。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。

水筒忘れ、帽子忘れに気をつけましょう!

お家を出る前に確認をお願いします。



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。こむらえりなど一涼しい場所に避難、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、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

6/17～6/20に全クラス ～こころ・からだ・大切なもの～ 「性」について学びました！

今回のミニほけんは【プライベートゾーン】と【自分の身を守る方法】を
学びました。

まず、授業の始めに、こどもたちに対して、性について学ぶことは、恥ずかしいこと、
変なことではなく、性を学ぶことは【命の教育】ということ、みんなは一人ひとりが
かけがえのないとても大切な存在であることを伝えました。

プライベートゾーンとは、他の人に見せたり、触らせたりしてはいけない、
自分だけの大切な体の部分です。

プライベートゾーン



また、もし誰かに不快なことをされたときには、「いや」と伝える、すぐにその場から離れる、
信頼できる大人に相談する（NO！GO！TELL！）など、自分の身を守る方法についても
話し合いました。



一人ひとりがこの世界に生まれてきて、一人ひとりが素晴らしい存在で、みんなが誰かに必要
とされていて、どんなあなたでも誰かにとっての「大切な」人です。
人は、一人では生きていけません。みんなが一生懸命に生きています。自分のことも、お友達
のことも、好きな人のことも、大切にできる人になってくださいね。

～保護者のみなさま～

学校では「命の大切さ」「自分や他人の体と心を大切にすること」「自分を守るための力」
を育てるために、年齢に応じた内容で学習をしています。

性に関する情報は、インターネットやSNSなどから簡単に手にはいる時代だからこそ、正しい知識を身につけてほしいと思っています。

今後も、ミニほけんの機会を通して、また、高学年は保健の学習の中で発達段階に応じた「性」
の話をしていきたいと考えています。

ご家庭でも、今日の学習をきっかけに、お子様と一緒に体や心の大切さについて話し合っ

ていただけたらと思います。

健康の記録を持ち帰ります

確認ができましたら、サインをし、7月11日(金)までに提出をお願いします。

※健康診断結果のお知らせや未受診のお知らせをもらった人は早めの受診をおすすめ
します。

お家の人と一緒に見て、自分がどのくらい大きくなったか話をしてみてくださいね。
保護者の皆様、ご協力よろしくお願いいたします。

