

# ほけんがよる 7月

令和5年7月3日  
 渋谷区立広尾小学校  
 校長 木田 義仁  
 養護教諭 今井 真子

最高気温30℃を超える日が多くなってきました。梅雨が明けると、あつ～いあつ～い夏がやってきます。そうすると、気をつけなくてはならないのが「熱中症」です。熱中症にならないためにはどうすればよいのか、考えてみましょう。

7月の保健目標 夏を元気にすごそう!

## 知っておこう! 暑さ指数 (WBGT)

熱中症の危険度を判断する数値として、WBGT (暑さ指数) が使われます。「温度・湿度・輻射熱 (建物や地面、体から出る熱)」の3つを取り入れたものです。

気温が高い日や湿度が高い日には、この暑さ指数のめやすをもとに、過ごし方を工夫することが大切です。熱中症の危険度が「厳重警戒」「運動禁止」の場合には、放送を入れて、注意を呼びかけています。

| WBGT (暑さ指数) | 熱中症の危険度 | 行動のめやす                |
|-------------|---------|-----------------------|
| 31℃以上       | 運動禁止    | 運動、外遊びは原則中止           |
| 28～31℃      | 厳重警戒    | 激しい運動はさける、10～20分ごとに休む |
| 25～28℃      | 警戒      | 30分ごとに休む              |
| 31～25℃      | 注意      | 運動の合間に水分補給            |
| ～21℃        | ほぼ安全    | 熱中症の危険は少ない            |



「危険」のとき (WBGT=暑さ指数31℃以上) などは、命の危険があるため、体育や外遊びができないことがあるよ!

## 熱中症にならないための6つのポイント

- 十分な睡眠をとろう! 寝不足だと、熱中症になりやすいので危険!
- 栄養バランスの良い食事をとろう!
- こまめに水分を補給しよう!
- 登下校、外遊びなどでは帽子をかぶろう!
- 風通しの良い服を着よう!
- 体を暑さに慣らしておこう!



水筒を  
もってきましょう!

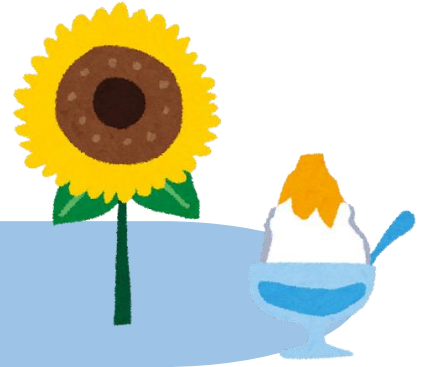


帽子をかぶると、5～10℃頭の温度の上昇を防いでくれる効果があるよ!

保護者の皆様へ



## 気をつけたい!夏の感染症



都内において、ヘルパンギーナやRSウイルス感染症が流行しているようです。本校では、6月末時点で感染の報告はありませんが、体調不良者が少しずつ増えてきています。感染症にご注意ください。

### ヘルパンギーナ

#### 症状

- ・38℃以上の突然の発熱、食欲不振
- ・口の中の水疱

### RSウイルス感染症

#### 症状

- ・発熱、咳、鼻水、咽頭痛（かぜに似た症状）
- ・肺炎を起こすなど重症化することもある

### 流行性角結膜炎

#### 症状

- ・目がかゆくなる、充血する
- ・涙が多くなる

### 咽頭結膜熱（プール熱）

#### 症状

- ・38～39℃の発熱、頭痛、喉の痛み
- ・目の充血

### 手足口病

#### 症状

- ・口の中、足の裏、手のひらなどに発疹や水疱ができる
- ・あまり熱は高くない

- ・ウイルスが含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についたウイルスが口に入ったりすることで感染します。
- ・こまめな手洗い、咳をするときは口と鼻をティッシュでおおうなどの咳エチケットを心掛けましょう。
- ・咳などの症状がある場合は、登校を見合わせるなど無理にないようにしましょう。
- ・プール等でタオルの共有は避けましょう。

★このような症状が見られたら、まずは病院を受診してください。

★学校感染症の場合は、【出席停止】の扱いとなります。学校までご連絡ください。

医師の診断により再登校させる際には、出席停止解除願を保護者にご記入の上、担任までご提出ください。