



9月 ひとやすみ

兵庫小学校 保健便り 9月 日発行

2学期が始まって1週間ほどたちました。生活リズムは学校モードに切りかわりましたか？2学期は運動会やもみじマラソンなど、体を使う行事があります。元気いっぱい楽しむためには、規則正しい生活が大切です😊



まだまだ暑い日が続きます 熱中症に注意 しましょう！

9月になりましたが、とても暑いんですね。熱中症が心配です。保健室にも毎日、暑さからの体調不良を訴える子どもたちが多く来ています。今回は保健室で行っている対策を紹介します。

兵庫小では保健室の横のペランダと体育館に機械を置いて、毎日「暑さ指数(WBGT)」を調べています。9月4日調べ↓

朝	27	昼休み	31
1時間目	28	5時間目	31
2時間目	30	6時間目	30
3時間目	31	保健室横	
4時間目	29	ペランダ	

暑さ指数31以上+気温35℃以上になった時は体育や外遊びを中止しています。この日は20分休みと昼休み、午後の体育が中止でした。

数値が高い時は、放送で全校にお知らせして、水分補給や帽子の着用を促しています。十分な量の水分と、帽子を必ずもってくるよう、お願いいたします。



「熱中症になりやすい天気か」がわかる数字。
湿度、日射・放射(日射や、地面、建物、人体などから出ている熱)、気温の3つを取り入れた指標。数字が大きくなるほど、あぶないです！

31以上	28~31	25~28	21~25
危険	厳重警戒	警戒	注意



熱中症とは？

気温や湿度が高い場所に長くいることで、体の熱を外にがすことができなくなって起こる病気。

こんな症状が出ます！

クラクラする 頭がいたい はきそう 手足がしびれる



こんなときは、すぐに大人に知らせましょう！！



まずは、大人の人に知らせることが第一優先。どうやったら治るかわかったら安心だね。ぜひ手当の仕方を覚えておいてね。

うらへ つづく...

レスキューの① 冷きやく(ひやす)

すずしい場所に移動して、急いで体を冷やしましょう。服をゆるめてうちわであおいだり、「首」「わき」「太もものつけ根」に氷をあてたりして、とにかく体から熱を追い出します!



レスキューの② すいぶん 水分ほきゅう



少しだけ塩分の入った水をゆっくり飲みましょう。自分で飲めれば大丈夫ですが、力が入らなったり、吐いたりして飲めなかったときは重症なので、急いで病院に行きます。

レスキューの③ きゅう 休けい

自分で水が飲めて、だんだん気分がよくなってきたら、そのまますずしいところで休めます。でも、よくなったからといってすぐに運動してはいけません。その日は無理せずゆっくり過ごしましょう。もし、20分くらい休んでも回復しなければ、病院に行きます。



具合がわるい時は、周りの人の協力がとても助かります。様子がおかしい友達がいいたら、「大丈夫?」と声をかけてあげてね。



ねむりのひみつ



よく眠れた次の日は、なんだか体も心もすっきりしませんか?実は眠りにはいろいろなひみつが隠されています。

ひみつ① 眠りが「 」を休ませる

体?と思ったかもしれませんがこたえは「頭」です。頭も毎日いろんなことを考えて、体と同じようにつかれます。実は体全体が使うエネルギーの20%は脳が使っているのですよ。だから次の日のためにも夜たくさん眠って、頭を休ませてあげましょう。

成長ホルモン出すぞ~

ひみつ② 体は「 」間に大きくなる

体が大きくなるには、「寝ている」間に脳から出る成長ホルモンというものが必ず必要です。睡眠時間が短くてホルモンが足りないと、骨や筋肉が大きく育ちません!



ひみつ③ ねる前に「 」や「 」をすとうまく眠れない

ねる前に「スマホ」や「ゲーム」などをすると、頭が興奮してしまって、うまく眠れなくなります。上手に寝るためには、お風呂は寝る1~2時間前に入ったり、寝る少し前から部屋を暗めしておくといいそうです。

★上手に眠って、頭も体も元気にすごせるといいですね★