

ほけんだより

令和6年8月22日

鬼塚小学校保健室

保護者の皆様へ～お願いとお知らせ～

夏休みも終わりに近づきました。学校にまた子どもたちの元気な声が響くのを心待ちにしております。

さて、今夏は「災害級」ともいわれる暑さが続いています。学校でも熱中症の予防に留意しながら、お子さんたちが元気に学校生活を送られますようサポートしていきたいと思ひます。

特に8月中は、体も学校生活のリズムに慣れておらず、また昼食前の暑い時間帯に下校します。特に次の二つの点について、今一度お子さんにお話しただけると幸いです。

***早寝、早起き、しっかり朝ごはん**

***こまめな水分補給(水筒に十分なお茶を持たせてください)**

保護者のかたの判断で、スポーツドリンクや経口補水液を持たせていただいても結構です。ただし期間は運動会までとし、必ずお茶も持たせてください。

〇8月26日(月)～8月30日(金)に限って、WBGT 28℃を超える場合、15分休みに塩分チャージタブレットを配布します。(苦手なお子さんには強制はしません)

児童の皆さんへ

長い夏休みももうすぐ終わり。また学校生活が始まりますね。みなさんはどんな夏休みをすごしましたか？きっと楽しいことがたくさんあったでしょう。

さあ、2学期が始まります。まだまだ暑さは続きそうですが、暑さにまけず、元気にすごしましょう。



左の写真は暑さ指数計です。保健室前、体育館、職員玄関の3か所においています。一番上の数値がWBGT(暑さ指数)です。WBGT 28℃を超えると激しい運動は中止。WBGT 31℃を超えると運動は中止とされています。

(WBGT も℃と表記しますが、気温ではありません)

高学年の皆さんなら、この暑さ指数計を見て、休み時間の過ごし方を考えるようにしてください。

低学年の皆さんは先生の指示にしたがって、水分をとったり、静かにすごすなど、熱中症にならないように気をつけましょう。

げんきもと
元気の素は

はやねはやお
早寝早起きしっかり朝ごはん