

# ほけんだより

がつこう  
7月号

令和3立ろう保第33号  
令和3年7月2日  
東京都立立川ろう学校長  
村野 一臣

7月になりました。梅雨が明けると、暑い日が続きます。体が暑さに慣れていないと体調を崩しやすく、さらに熱中症の危険もあります。さらに、新型コロナウイルス感染症の予防のためにマスクをしていることもあり、より一層、熱中症に気をつけなければなりません。いつも以上に生活リズムやバランスの取れた食事を意識し、体調が悪い時は無理をせず休養するようにしましょう。

## 7月 保健行事

日程	内容	対象	時間
7月1日(木)	発育測定	幼稚部	午前

～夏のマスク～

今年の夏も感染症対策をしながら、熱中症にも気を付けなければなりません。

★ **水分**・・・マスクを外すのが面倒であったり、のどの渇きを感じにくかったりして、水分をとることを忘れがちです。のどが渇いていなくても、こまめに水分を取るようにしましょう。

★ **休憩**・・・運動中など苦しさを感ずるときは、いったんマスクを取って休憩しましょう。マスクを取るときは、できるだけ他の人と距離を取るようにしてください。



### けんこうかんさつ 健康観察について

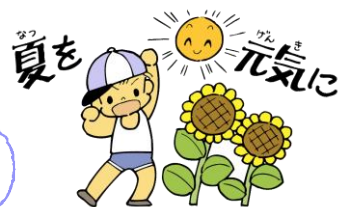
いつもお忙しいなか、毎日の健康観察を続けてくださり、ありがとうございます。子供が新型コロナウイルス感染症に感染する場合、家庭内感染であることが多いと言われています。子供と共に御家族も引き続き、感染症対策の徹底をよろしくお願いいたします。

- ★ 家庭内や身近な人がPCR検査を受けた等、その他健康状態について気になることがあれば、学校までお知らせください。
- ★ 家族内に感染が疑われる方がいる場合、風邪症状や腹痛、下痢が見られる場合も無理せず、自宅で休養するようにしてください。

十分な睡眠・食事・運動を意識し、疾病に対する抵抗力を高める生活を心がけていきましょう！



# ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!



- ◎水分をこまめにとろう・・・水筒など持ち歩きましょう
- ◎塩分をほどよくとろう・・・食事を通してほどよく摂取
- ◎丈夫な体をつくろう・・・バランスのとれた食事や睡眠
- ◎衣服を工夫しよう・・・通気性がある服、吸水速乾の下着
- ◎日差しをよけよう・・・ぼうしや日傘を活用
- ◎休憩をこまめにとろう・・・無理して活動しない
- ◎天気を気にしよう・・・気温や湿度、WBGT値の確認

## よぼう 予防のポイント



## しょうじょう ちゅうい こんな症状に注意!



- ◆めまいや立ちくらみ（唇の痺れなど）
- ◆筋肉のけいれん（ピクつき、こむら返り）
- ◆だるさや吐きけ（頭痛を伴うこともある）
- ◆汗のかきかたの変化（止まらない・全く出ない）

**危険!**

- ◆呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ◆自分で水分がとれない

## おうきゅうしょうち 応急処置

あわてず、すみやかに

- 衣服をゆるめる
- 涼しい場所に寝かせる
- うちわやタオルであおぐ
- 脇の下・首・足の付け根を冷やす
- スポーツドリンクなどを飲ませる



意識がない、自分で水分がとれない、症状が良  
くならないときは迷わず救急車を呼びましょう。



## まいにちチェック! あっせしすう(WBGT)

	31℃～	うんどうちゅうし
	28～31℃	げんじゅうけいかい
	25～28℃	けいかい
	21～25℃	ちゅうい
	～21℃	ほほあんぜん

◎「ほほあんぜん」や「ちゅうい」のときも ゆだんしないで!

## あつ しすう ダブルピージー 暑さ指数(WBGT)って?

「気温」だけでなく、「湿度」「日差し」も考慮した値です。

最高気温だけを参考にするより、的確な熱中症予防情報となります。

学校でも熱中症計を使用し、WBGT値を計っています。

環境省のHPや、環境省のLINE公式アカウントでも確認できます。