



にこにこだより

令和5年7月3日
岩国市立杭名小学校
保健だより No. 5

6月から蒸し暑い日が続いていますね。天気ぐずれる日が多く、外で遊べないことも多いですが、これからやってくる真夏の強い日差しに負けないよう、今のうちに暑さへの対策方法を知り、できることから取り組んでおきましょう！

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！



あつ しすう 暑さ指数とは？

暑さ指数とは、熱中症の予防を目的とした数値で、人体の熱の出し入れに与える影響の大きい①湿度②周辺の熱環境③気温の3つを取り入れたものです。児童のみなさんも、玄関前や保健室前の暑さ指数をいつも確認してくれていますね。熱中症は学校だけで起こるとは限りません。外に遊びに出かけたときや、おうちの中での可能性もあります。そのため、あらゆる場面で、今どのくらい暑いのかということを考えて、自分の体調に応じて、動く量を調節したりする習慣をつけておきましょう。

暑さ指数	熱中症信号	対策
↑ 31	あか	休み時間に外で遊べる時間が短くなるよ。ずずしい教室でしっかり休もう。
↓ 28	うすいあか	15分に1回 採けい・水分ほきゅう
↓ 25	き	30分に1回 採けい・水分ほきゅう
↓ 21	うすいき	しっかり水分ほきゅう
↓	あお	きけんはがさいが、水分ほきゅう



かんきょうしょう こうしきライン
環境省の「公式LINE」や「熱中症
よぼうじょうほう
予防情報サイト」でも調べられるよ。
おうちの人と一緒に確認してみてね！



ほけん ほうそういいんかい かつどうしょうかい 保健・放送委員会の活動紹介★

5～6月の委員会活動では、
10月の学校保健安全委員会
に向けて児童のみなさんに
姿勢チェックを行いました。



あなたの夏バテリスクはどれくらい？

✓チェックしてみよう！

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ。
- ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ。
- 夏は冷たいものしか食べたくない。
- おふろはシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてむり。
- 夏休みが一番の楽しみはゲームで夜ふかし。



★夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。
汗をかいたらスポーツドリンクもおすすめ。



★エアコンで冷えた体を温かい食べものやおふろで温めよう。

疲れもとれてぐっすりねむれるよ。ゲームは早く切り上げて、早ね早おきを心がけよう。

夏の肌トラブル研究所

外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?

それは **日焼け** じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。
日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



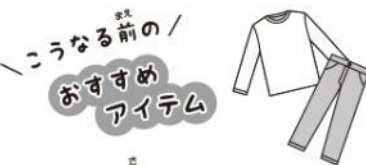
日焼けしてしまったら...

まずは冷やす!
流水や濡れタオルを使ってみよう。
クリームを塗って保湿することも忘れずに。

草の多いところで遊んでいたらチクッ!

それは **虫刺され** じゃ!

血を吸う習性のある虫（蚊、ブヨ、ダニなど）や、毒を持った虫（ハチ、毛虫、ムカデなど）が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮ふに入り、炎症が起きます。



虫に刺されたら...

こすらず流水でよく洗おう!
かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。

首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?

それは **あせも** じゃ!

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺（汗の出口）が詰まって起きます。
かきむしると、とびひになってしまいます。



あせもになったら...

かきむしるのはダメ!
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。