

# ほけんだより



上尾市立芝川小学校

令和6年7月



HPはこちらのQRコードから



いよいよ<sup>がっき</sup>も<sup>のこ</sup>残りわずかとなりました。これから<sup>あつ</sup>暑い日が続きます。エアコンを使う<sup>つか</sup>室内と、外との<sup>そと</sup>温度差がはげしく<sup>たいちよう</sup>体調を崩しやすくなります。熱中症には十分<sup>じゆうぶん</sup>に<sup>き</sup>気を付けて、<sup>たいちようかんり</sup>体調管理を<sup>おこな</sup>しっかり行いましょう。

## 熱中アラーム



学校では、暑さ指数「WBGT」を<sup>かくにん</sup>確認しながら、<sup>がくしゅう</sup>学習に取り組んでいます。

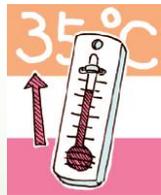
## 予防が大事 熱中症

暑くなってくると<sup>ちゆうい</sup>注意が必要なのが「熱中症」です。<sup>きおん</sup>気温や<sup>しつど</sup>湿度が高いときに<sup>はげ</sup>激しい運動をしたり、<sup>しつおん</sup>室温の高い場所に<sup>ちようじかん</sup>長時間いたりすることで、<sup>からだ</sup>体の中の<sup>すいぶん</sup>水分が<sup>ふそく</sup>不足し、<sup>たいおん</sup>体温の調節ができなくなり、<sup>づつう</sup>頭痛やめまい、<sup>こうねつ</sup>高熱、<sup>けいれん</sup>けいれんなどの<sup>しょうじょう</sup>症状が出ます。熱中症にならないための方法を<sup>み</sup>身につけ、<sup>ふだん</sup>普段から<sup>じっせん</sup>実践できるようにしてください。

## 熱中症になりやすいのはどんなとき？

### ● 気温や湿度が高いとき

発汗により<sup>すいぶん</sup>体の水分や<sup>えんぶん</sup>塩分が不足した状態になります。



### ● 急に暑くなったとき

体が暑さに<sup>な</sup>慣れていないときは<sup>ようちゆうい</sup>要注意です。

### ● 風がないとき

汗がかわくときに<sup>たいおん</sup>体温は<sup>ひく</sup>低く<sup>ちようせい</sup>調整されます。風がないと汗がかわきにくい<sup>たいおん</sup>ため、<sup>ちようせい</sup>体温調整がうまくできません。

### ● 寝不足のとき

前日の<sup>つか</sup>疲れがとれず、<sup>たいちようふりよう</sup>体調不良の原因にもなります。

### ● 朝ご飯を食べていないとき

朝食を<sup>ぬ</sup>抜くと<sup>すいみんちゆう</sup>睡眠中に<sup>あせ</sup>かいた汗で<sup>ふそく</sup>不足した<sup>すいぶん</sup>水分・<sup>えんぶん</sup>塩分が<sup>ほきゆう</sup>補給できません。

### ● 下痢や発熱など体調不良のとき

下痢の時には<sup>からだ</sup>体が<sup>だつすいじょうたい</sup>脱水状態にあり、<sup>はつねつ</sup>発熱の時に<sup>うんどう</sup>運動をすると、さらに<sup>たいおん</sup>体温が<sup>あ</sup>上がってしまいます。

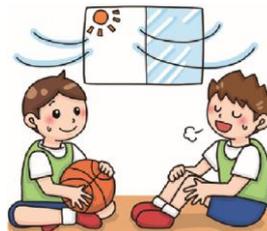
## 熱中症は予防法を知り、ならないことが大事



のどがかわく<sup>まえ</sup>前に、<sup>すいぶん</sup>こまめに水分をとる。



たくさん汗をかいたら<sup>すいぶん</sup>水分だけでなく<sup>えんぶん</sup>塩分も<sup>ほきゆう</sup>補給する。



無理をしない。  
30分に1回は<sup>きゆう</sup>休けいを取る。



睡眠・<sup>えいよう</sup>栄養・<sup>うんどう</sup>運動、<sup>きそく</sup>規則正しい<sup>せいかつしゅうかん</sup>生活習慣で<sup>たいりよく</sup>体力をつける。

## 暑くなる日は 要注意

湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなります。

**外出時は、日傘や帽子を着用**しましょう。



## 上手に エアコンを

暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。

**室内は28℃以下**となるよう

上手にエアコンを使っていきましょう。



## 栄養と休息を

日頃から、**健康管理**をして体調を整えましょう。



声かけ  
あって

# 熱中症を 予防しよう

## 水分は こまめに補給

人は軽い脱水状態の時にはのどの渴きを感じません。**のどが渴く前に**水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに!



## 周りの人にも 声かけを

自分のことだけでなく、家族やご近所などで声を掛け合い**周りの人の体調**にも気を配りましょう。



令和6年4月から

熱中症警戒アラートの一段上の熱中症特別警戒アラートが新設されました。

## 熱中症特別警戒アラートとは



●広域的に過去に例のない危険な暑さ等により、熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるようなおそれがある場合に発表されます。

●具体的には、都道府県内の全ての暑さ指数情報提供地点において暑さ指数35以上となる時などが該当します。



## 指定暑熱避難施設

猛暑の時は、早めに涼しいところで涼みましょう。市内に、特別警戒アラート発表時に利用できる、指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)を一般に開放します。

上尾市HPはコチラ▼



問い合わせ先

上尾市西保健センター TEL048-774-1411

上尾市東保健センター TEL048-774-1414