

☆☆7月の保健行事☆☆

日にち	保健行事	対象 ・ 時間
1日(月)	体重測定	中学部3年→2年→1年 9:20~
	宿泊前検診	中学部2年 12:50~
2日(火)	体重測定	小学部3年→2年→1年 9:20~
3日(水)	体重測定	小学部6年→5年→4年 9:20~
12日(金)	療育相談	希望された方 (該当の方にはお知らせ済み)
17日(水)	食べ方相談②	対象方のうち、希望された方 (該当の方にはお知らせ済み)



本校では、暑い時期になるとWBGT(熱中症指数)をこまめに確認しています。この数値が規定よりも高い場合、屋外での授業を屋内に切り替えるなど、一層暑さに注意しながら活動に取り組んでいます。

暑さ対策の一つとして、屋外や体育的活動時は、状況に応じてマスクを外すように指導したり、こまめに水分補給をしたりしています。

気温とともに体温が上昇する児童・生徒も多くみられます。

万が一熱中症症状が現れた場合には、以下の対応を御参考になさってください。学校で症状がみられた場合は、必要に応じて保護者の方へ御連絡させていただきます。

御理解・御協力のほどよろしくお願いいたします。

熱中症症状がみられたら・・・なるべく早く対応します!



- ・涼しい場所で安静を保ちます。
- ・足を高くします。
- ・濡らしたタオルをかけたり、衣服を濡らします。
- ・おおぐとなお涼しくなります。
- ・冷やした水分・塩分を補給します。

- ・衣服を緩めます。(ボタンを外したり、ネクタイやベルトをゆるめます。)



- ・大きな血管を冷やします(首の後ろ、わきの下、足の付け根など)
- ・氷入りの水に浸かることも効果的です



「重症の時は救急車を呼ぶ！」

- ・水分をいつもどおり摂取できない
- ・呼びかけへの反応がいつもと違う
- ・普段どおりに歩けない
- ・意識がない
- ・けいれん・嘔吐 など



【持ち込み食について】

- 終業式の日、放課後デイサービスへ持参するお弁当を学校に持ち込まれる際は、必ず連絡帳にその旨記載してください。
- 持ち込まれるお弁当の保管は各教室（常温）となります。食中毒菌の多くは約 20～50 度で増殖します。気温の高い時期にはお弁当箱に保冷剤を添えることが望ましいです。

室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



**部屋の温度・湿度を
こまめに確認する**

高温多湿では
ないですか？



**のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する**

汗をかいたときは塩分も！



**適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ**

エアコンの除湿機能も活用しよう！



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに！



「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？

体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

💡 **ポイントは「のどが渴く前」**

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



この汗 よい汗？ よくない汗？

体温を下げたり、体内の老廃物を外に出したりと、大切な働きをしている汗。でも、この汗にも“よい汗”と“よくない汗”があることをご存じでしょうか。

汗は『エクリン腺』と『アポクリン腺』という2つの汗腺から出ています（ほとんどがエクリン腺から）。汗を出すために血液中の水分が汗腺に送り込まれる際にはミネラルも一緒になっていますが、エクリン腺には、このミネラルを再吸収して血液に戻す機能があるのです。この機能がしっかり働いていると、出た汗はサラサラで臭いもなく、すぐ乾きます。しかし、この機能が低下していると、ミネラル分が再吸収されず、ベタベタとして蒸発しにくい、また細菌も繁殖しやすい“よくない汗”になってしまうのです。

よい汗のためには、日頃から汗をかく習慣をつけることがポイント。適度な運動、そして冷房を使いすぎないことを心がけましょう。また、水分・塩分の補給もお忘れなく。

