

## 健康診断結果のおしらせを配布します

内科検診、歯科検診など定期健康診断の結果を配布します。通知は保護者宛ですので、親や家族と健康状態を確認してください。備考の欄に結果の見方が載っていますので参考にしてください。異常や再検査が必要な場合は、早めに医療機関に受診するようにしましょう。



## 熱中症は命に関わります 予防の徹底を！

熱中症は、暑さの状況により生じる様々な体調不良の総称です。軽症の場合は「立ちくらみ」や「こむら返り」、重症になると「全身のだるさ」「力が入らない」「意識障害」などの症状が現れ、最悪の場合には死亡することもあります。

予防対策は、活動場所の暑さ指数や気温・湿度などの環境条件を知ること、そして、それに応じた運動・水分補給・休憩をとることです。さらに、活動前や活動中の健康観察、健康管理を徹底することが大切です。

### ポイント 水筒を持参し活動する近くに置き、15分～20分ごとに給水する

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

### 活動前のチェック項目

- 疲れていない
- 朝食をきちんと食べた
- 今、熱がない
- 今、頭痛はない
- 今、胸痛・息苦しさはない
- 今、腹痛・下痢はない
- 今、手・足(関節を含む)に痛みはない
- 今、その他の体に痛みはない
- 現在、けがや病気で病院にかかっていない

## 保護者の皆様へ

健康診断にご協力いただき、ありがとうございました。定期健康診断の結果をお配りしましたのでご確認ください。本町で行っている小児生活習慣病予防（2年生）、貧血検査（1，3年生）の血液検査の結果も配布しました。運動、食事（塩分、糖分、脂質の摂取）等の生活習慣を家族ぐるみで見直すきっかけにさせていただけるようお願いします。

### 熱中症予防にご協力をお願いします

#### ○水筒を持たせてください

体調不良で保健室に来た生徒が水筒を持ってきていないことがありました。水道での密を避け、こまめに水分補給するために水筒を持参させてください。



#### ○健康状態の確認と栄養補給

気温や湿度が毎日が続くと疲労がたまります。家を出るときは元気でも、活動を始めて間もなく具合が悪くることがあります。十分な栄養と水分補給をさせてください。また、下痢や頭痛、体のだるさなどが無いかも確認していただけるようお願いします。



## こどもの心 家の色

これまで、「子供の名前を愛情込めて呼ぶ」（5月）、「子どもの心のジェットコースターに同乗しない」（6月）を載せてみました。これからも続けてみてください。

今回は「家の色」です。質問「あなたの家の雰囲気の色で例えると何色になりますか？その色のイメージは？」

自分が子どもだった頃の家の色、そして親となった今の色、どうでしょうか。同じ質問をお子さんや家族にしてみたら、どんな答えが返ってくるでしょうか。

毎日の衣食住が織りなす家の色。家族の交わす言葉が作り出す家の色。時々すれ違いや意見の食い違いでダークな色になることもあるでしょう。家族だから仕方ありません。だからこそ、ふだんの色が暖かな素敵な色でありますように。

**夏休み中も、新型コロナウイルス感染症の予防（マスク着用・手洗い、消毒・検温・健康観察）にご協力ください**