令和３年６月２８日発行

ほけんだより 7月

７月の保健目標

熱中症の予防をしよう

東山小学校　No. 4

おうちの人と一緒に読みましょう。

だんだんと暑い日が増えてきました。これからさらに暑さが厳しくなることが予想されます。この時季から心配になるのが「熱中症」です。毎日規則正しい生活をして，体調を整えることが一番の対策になります。感染症対策と合わせて気をつけていきましょう。

健 康 診 断 の 結 果



今年度の健康診断の結果をお知らせします。健康診断の結果，「受診のおすすめ」をもらった人で，まだ受診していない人は，気持ちよく２学期を迎えるためにも，夏休みを利用して受診しましょう。むし歯も視力低下も自然に治るものではありません。病院で適切な処置を受けることが大切です。

受診・治療を終えた人や，定期的に受診している人は，「受診の結果」を学校に提出してください。

○　身長・体重

区分	身　長（ｃｍ）				体　重（ｋｇ）			
	男		女		男		女	
	本校平均	全国平均	本校平均	全国平均	本校平均	全国平均	本校平均	全国平均
１年	116.0	116.5	114.7	115.6	20.7	21.4	20.0	20.9
２年	124.2	122.6	120.2	121.4	24.7	24.2	22.8	23.5
３年	126.1	128.1	126.4	127.3	25.5	27.3	25.2	26.5
４年	132.4	133.5	134.4	133.4	29.5	30.7	29.8	30.0
５年	140.2	139.0	138.1	140.2	34.3	34.4	31.9	34.2
６年	145.5	145.2	145.8	146.6	38.0	38.7	37.7	39.0

○　歯の状態　（%）

区分	本校	全国
むし歯なし	67.7	55.2
処置完了者	9.5	23.1
未処置者	22.8	21.7

○　視力　（%）

区分		本校	全国
裸眼視力	A	55.5	67.9
	B	13.9	10.2
	C	10.0	9.6
	D	4.8	3.6
眼鏡使用者等		15.8	8.7

※歯科検診の結果は全員に配付しています。



熱中症予防に活かそう！

暑さ指数（WBGT）について

○暑さ指数（WBGT）とは・・・

「暑さ指数（WBGT）」とは，熱中症の予防を目的とする指標のことです。体に影響を与えるとされる　①湿度　②輻射熱などの周辺の熱環境　③気温　の３つを取り入れた指標です。気温と同じく「℃」を使って示されるので注意しましょう。

学校でもこの「暑さ指数（WBGT）」を測定して職員室前の黒板に掲示をしています。体育の前や休み時間などにこまめに確認をして，行動してみましょう。

○運動する時の目安は？？

気温（参考）		暑さ指数（WBGT）	熱中症予防運動指針	
３５℃以上		３１℃以上	運動は原則禁止	特別な場合以外は運動を中止しましょう。
３１～３５℃		２８～３１℃	厳重警戒（激しい運動は中止）	熱中症の危険性が非常に高いので，激しい運動や持久走など、息が上がるような運動はやめましょう。１０～２０分ごとに休けいし，水分・塩分をとりましょう。暑さに弱い人は運動量を少なくする，または中止する。
２８～３１℃		２５～２８℃	警戒（積極的に休けい）	熱中症の危険性が高いです。積極的に休けいをとり、場合に応じて水分・塩分をとりましょう。激しい運動する場合は，３０分ごとに休けいしましょう。
２４～２８℃		２１～２５℃	注意（積極的に水分補給）	熱中症の危険性があります。熱中症のような症状に気をつけましょう。運動の合間には積極的に水分と塩分をとりましょう。
２４℃未満		２１℃未満	ほぼ安全（場合に応じて水分補給）	通常は熱中症の危険性は低いですが，水分・塩分の補給は場合に応じて必要です。マラソンなどをする時はこの条件でも熱中症が発生することがあるので注意しましょう。

〈環境省熱中症予防情報サイトより〉

暑さ指数（WBGT）が２８℃を越えると「厳重警戒」となり，熱中症になる人が増えるとされています。しかし，この指針はあくまで「目安」です。「注意」や「ほぼ安全」の時も熱中症にならないとは限りません。とくに，睡眠不足や体調不良の時は，数値にこだわらず，無理をせず休憩したり，水分補給をこまめにとったりして，過ごしましょう。