

熱中症予防のために

暑さのきびしい季節になりました。熱中症を防いでこの夏をのりきりしましょう。

熱中症とは

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。

○症状

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむらがり、気分が悪い
- ・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う重症になると...
- ・返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

熱中症予防のために

暑さを避けましょう

- 室内では...
 - ・扇風機やエアコンで温度を調整する
 - ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する
 - ・室温をこまめに確認する
 - ・WBGT値※も参考に
 - ※WBGT値は気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数

熱中症予防のために

○からだの蓄熱を避けるために
・通気性のよい吸湿性・速乾のある衣服を着用する

・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

○外出時には...

- ・日傘や帽子を着用する
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

○こまめに水分を補給する

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する
- ※経口補水液は水に食塩とブドウ糖を溶かしたものを

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているの注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分発達していないので気を配る必要があります。一人ひとりが正しい知識を持ち熱中症による健康被害を防ぎましょう。

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

豊かな感性と心を育む



夢を育み、元気なあいさつと明るい笑顔にあふれた学校づくりを通して、かしこく、たくましく、ねばりづよい子の育成に努めています。本校の教育活動と児童の様子をお伝えします。

相手を大切にー全校朝会ー

「トントんかたもみ」と「あいさつリレー」を全児童で行いました。相手を大切にすることが、同時に自分も大切にすることを育みます。人から大切にされた人は、更に他の人を大切に、「相手を大切にすることを心がかります。」



「トントんかたもみ」では、前の人の肩をトントんしますが、ポイントが「相手が気持ちの良い強さ」を考へてトントんすることです。嫌な気持ちにさせないように、相手のことを考えながらトントんしました。もし、強すぎて痛かったら「ちょっと痛いからもう少し優しくしてね。」としっかり伝えることも大切です。

「ちは。」と言いながら握手をします。相手を呼び捨てにしないことがポイントです。次の人にあいさつをして握手をしながら、「呼び捨てにしない心地よさ」をリレーしていきます。

このような活動を通して、相手を大切にすることを尊敬や感謝の気持ちで育っていきます。

愛校作業ーシニアクラブとの交流ー



シニアクラブの方々に、そうじのコツを教えてくださいながら、全校で愛校作業を行いました。雑巾の絞り方やほうぎの使い方など、手を取り丁寧にご指導いただきました。



ぴかぴかになった床に、「気持ちいいー」と座り、シニアクラブの方々と会話を楽しむ低学年の児童の姿が見られました。高学年の学級では安全な机やイスの運び方を一緒にしながら、シニアクラブの皆さんから生活の工夫や知恵をたくさん学ばせていただきました。

シニアクラブのみなさんは児童の登下校を「アイパトロール」として見守ってくださいています。心より感謝申し上げます。



今後もグラウンドゴルフなどの交流会を予定しています。児童はとも楽しみにしています。どうぞよろしく願います。