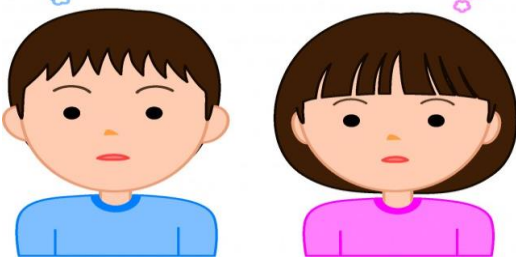




令和3年6月11日(金)
 調布市立第一小学校
 校長 川島 隆宏
 養護教諭 村上 敏子

最近よく受ける質問

先生、それって何??



なんでしょう

暑いなあと感じる日が増えてきました。

学校のピロティでは暑さ軽減のための手作りミスト（おやじの会製作）が今月から稼働し、子供たちに人気です。

また、校庭や体育館には、暑さ指数を測る熱中症指数計を設置し、体育の授業や休み時間など、気温や熱中症指数の数値を確認しながら学習活動を安全に行うようにしています。

休み時間に校庭の熱中症指数計を確認していると子供たちに「それは何なの?」とよく質問されます。暑さ指数を測る機械であることを伝えると、「今は何度くらいなの?」「暑いから気を付けて遊ぶね。」と興味をもって話しています。

子供たちには、数値はあくまでも「目安」いうことを伝えていきます。暑さ指数が「ほぼ安全」「注意」の環境下でも危険性はゼロではありません。特に睡眠不足や体調不良、汗をかきにくいタイプ（熱がこもりやすい）などの場合は数値にこだわらずより慎重に行動することが大切です。自分の体質や体調を知り、早めの予防に努めて、元気に本格的な夏を迎えてほしいと思います。

暑さ指数について

～環境省熱中症予防情報サイトより～



暑さ指数（WBGT：湿球黒球湿度）は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ「°C」で示されます。（数値は気温とは異なるので要注意）。人体と外気との「熱のやりとり（熱収支）」に着目していて、大きな影響を与える①湿度②日射・輻射など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。

気温（参考程度） <small>気温だけでは暑さ指数は決まりません</small>	暑さ指数	区分	運動指針
35°C以上	31°C以上	原則中止	運動は中止する。
31～35°C	28～31°C	厳重警戒	激しい運動は中止。
28～31°C	21～28°C	警戒	積極的に休憩。
24～28°C	21～25°C	注意	積極的に水分補給。

～お世話になっている学校医の先生方からメッセージ～

定期健康診断後、普段お世話になっている学校医の先生方からそれぞれ一言いただきました！
いただいたアドバイスに気を付けて、元気に今年1年過ごしていきたいですね。

内科校医 麻生泰二先生

健康・元気といっても体のことだけではありません。「気持ち」や「こころ」は元気ですか？
元気がなくなったときは保健室に来てお話をしてみましょう。

眼科校医 大野仁先生

読書やゲームなどの近い作業の好きな子には、近視発生が多いとの報告もあります。ゲームのやりすぎには注意しましょう。

歯科校医 船田幹郎先生

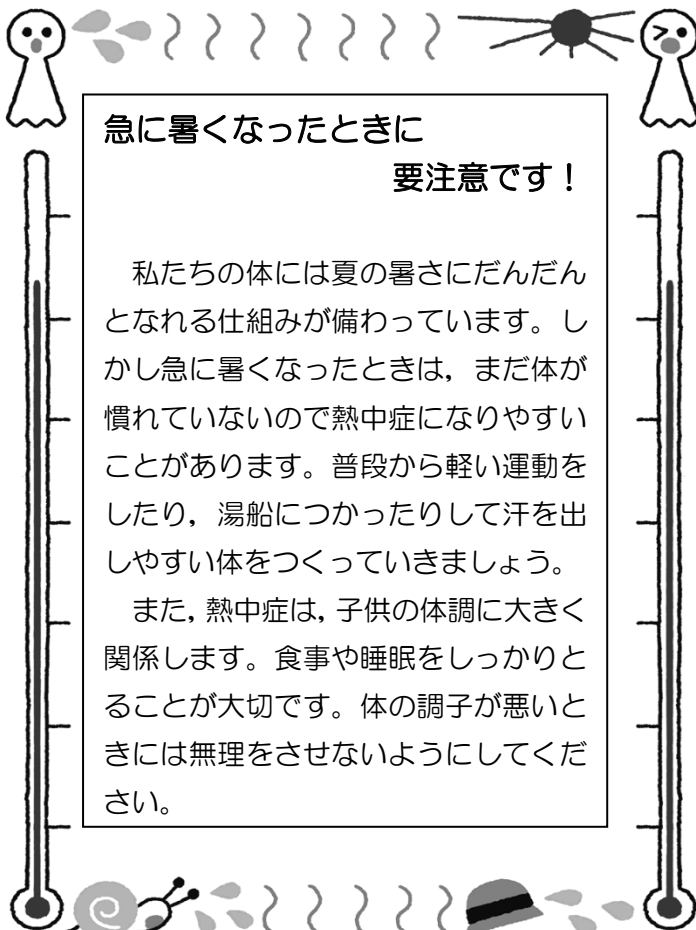
みんながいつでもすてきな笑顔でいられるように、毎日の歯ブラシ頑張りましょう。

耳鼻科校医 熊坂明子先生

耳・鼻・のどは奥でつながっているので、鼻が悪くなると耳やのどに影響が出ることがあります。具合の悪いときは早目に治療しましょう。おたふく風邪（ムンプスとも言います）にかかると高度の難聴になる方がおられますので、予防接種を受けられることをお勧めします。

学校薬剤師 筒井真由美先生

これからマスクの中が蒸れやすくなる季節になります。こまめに汗を拭き、水分補給をしましょう。睡眠をしっかりとして暑さに負けない体を作りましょう。



**急に暑くなったときに
要注意です！**

私たちの体には夏の暑さにだんだんとなれる仕組みが備わっています。しかし急に暑くなったときは、まだ体が慣れていないので熱中症になりやすいことがあります。普段から軽い運動をしたり、湯船につかったりして汗を出しやすい体をつくっていきましょう。

また、熱中症は、子供の体調に大きく関係します。食事や睡眠をしっかりとり、体の調子が悪いときには無理をさせないようにしてください。

**マスク着用時の
熱中症に注意して！**

周囲の人と
十分な距離をとった上で、
適宜マスクを外して休憩しよう



のどの渇きを感じなくても、
こまめに水分補給を行おう

- 帽子をかぶって登校しましょう。
- 下着を着て、風通しの良い服を着
ましょう。
- ハンカチやマスクの予備を持ちましょう。