



令和4年7月1日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだよ)

＜7月の保健目標＞ あつさに負けないからだづくり

例年より早く梅雨が明けた今年の7月。8月のような猛暑日が毎日のように続いています。夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必須です！今回は、熱中症の危険と予防ポイントをおさらいしてみましよう。

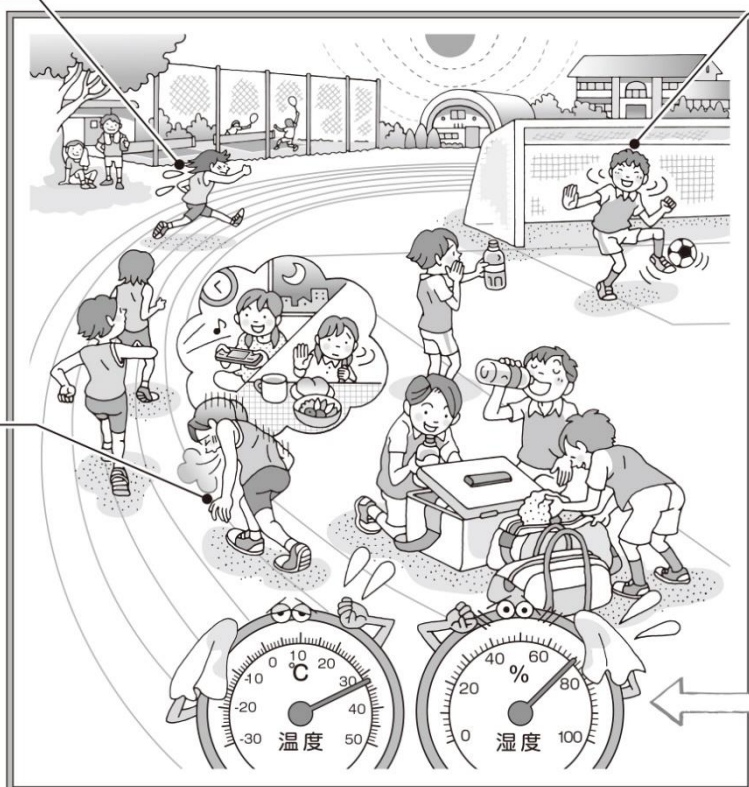
その状態で運動すると…

熱中症のキケンあり！

1 キケン！過度な運動

運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10～15倍です。
体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。



3 キケン！水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。
運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

2 キケン！体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。
朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。

熱中症は“湿度”にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。
気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

！マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



登校班に集まる時は「マスクを着けて」集合し、学校に来るとき、
帰るときは熱中症予防のために、マスクを外してもかまいません。

保護者の方へ

★7月25日（月）に地域学校保健委員会が開催されます★

志木市総合福祉センターにて、宗岡第二小学校・宗岡第四小学校・宗岡中学校3校が合同で行う地域学校保健委員会が開催されます。講師は本校スクールカウンセラーの竹内大樹先生です。竹内先生には、「子ども自信を持たせる関わり方 ～得意を活かして、苦手に自信を～」というテーマでご講義いただきます。宗二小児童保健委員会の発表を今年度も行いますが、様々な事情を配慮し、動画を撮影し、会場で映像を映す方法に変更になりました。また昨年度から引き続き、新型コロナウイルス感染症対策のため、参加人数を制限して行いますので、参加をご希望される方は、事前に学校までご連絡をお願いいたします。後日、地域学校保健委員会の内容はほけんだより等でお知らせいたします。

★健康診断未受診者へのお知らせ★

6月22日に健康診断未受診者へお知らせを再配付いたしました。学校保健安全法施行規則で「健康診断は6月30日までにを行うものとする。」と定められています。未受診の検診があるご家庭は遅くても2学期が始まるまでには、学校医の先生方の病院で検査を行っていただくようお願いします。

7月の行事予定

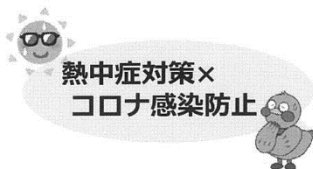
7/15(金)	せきちゆうくわん けんしん よびび けっせきしや 脊柱側弯検診予備日：欠席者
7/21(木)	がっき しゅうぎょうしき 1学期終業式
7/25(月)	ちいき がっこう ほけん いんかい 地域学校保健委員会 かいじょう しきし そうごう ふくし 会場：志木市総合福祉センター

マスクの着脱について教育委員会から方針が出されました！参考にしてください

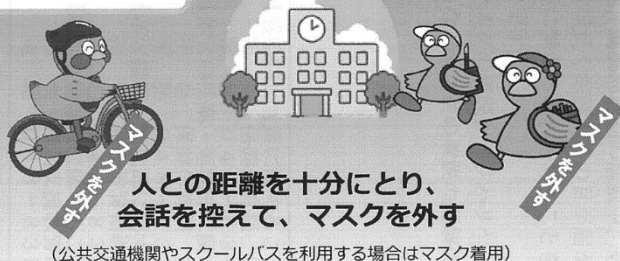
マスクの着脱、メリハリつけて！

厚生労働省・文部科学省からマスク着用の考え方が示されました

夏場は熱中症を予防することが大切です
熱中症は命にかかわる問題です
登下校や運動中はマスクを外しましょう



登下校



- 【屋外】
- ・距離が確保できる
 - ・距離が確保できないが、会話をほとんど行わない

自然観察・写生活動など
屋外の教育活動



離れて行う運動や移動
鬼ごっこなど
密にならない外遊び



体育の授業や運動部活動



- 【屋内】 距離が確保できる&会話なし

個人で行う読書や
調べたり考えたりする学習



(目安) 2メートル以上



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっちゃん」

- ・マスクを着用しない場合であっても、**手洗い、「密」の回避等**の基本的な感染対策は継続してください。
- ・マスクを**必ず外さなければいけないわけではありません。**
- ・マスクを**外すことができない人や外したくない人がいることも忘れない**ことが大切です。