



がっごう

ほけんだより 7月号

北海道も少しずつ夏らしくなってきました。暑い日には、たくさん汗をかきます。汗と一緒に体に必要な水分や塩分も失われるため、しっかりご飯を食べましょう。元気に7月を過ごしてくださいね。

あつ しすう 暑さ指数ってなんだろう？



みなさんは「暑さ指数」という言葉を知っていますか。暑さ指数は、「どれくらい熱中症になりやすい暑さか」を表した数字です。気温だけでなく、じめじめした湿度や日差しの強さも合わせて調べています。数字が高いほど熱中症に注意が必要です。

ほぼ安全	注意	警戒	嚴重警戒	危険
WBGT ~21	WBGT 21~25	WBGT 25~28	WBGT 28~31	WBGT 31~
熱中症の危険は低い	運動の合間に積極的に水分をとろう	激しい運動は30分おきに休憩しよう	激しい運動は×。10~20分おきに休憩をとろう	運動は中止しよう

暑さ指数が高い日は、こまめに水分をとり、無理をせず休憩をとることが大切です。

し 知って防ごう！ ねっちゅうしょう 熱中症！

熱中症は暑い環境の中で、長時間運動や活動をしたときに体の水分が不足して、汗が出なくなったり、体温調節がうまくできなくなったりしたときに起こります。

【症状】

- 高熱
- 頭痛
- 吐き気
- 体がフワフワする



【予防法】

- 暑い場所での長時間の活動を避ける
- 水分を十分にとる
- 休憩をとる
- 衣服の調節をする



【熱中症になったらどうしたらいいの？】

- 涼しい所へ移動し、衣服をゆるめる
- 首、脇の下、足の付け根を冷やす
- 冷たい水を飲む
- 意識がない場合は救急車を呼ぶ



スクールカウンセラーの右田先生が来校される日は・・・

7月2日(木) 13時30分～

次回は、夏休み明けにお越しいただく予定です。

