



# と通信 すみよしGO!



府中市立住吉小学校  
校長 木下 和紀  
主任教諭 館山 千幸

訪れの遅かった梅雨空と本格的な夏の訪れが、交互にやってくるような日が増えてきました。朝の登校時から気温が高く、湿度も上がり蒸し暑い日も増えてきました。これから熱帯夜になる日も増え、疲れが抜けにくくなってきます。いつも以上に、早寝早起きを心がけて元気よく過ごせるようにしましょう。



ご家庭での体調管理についても、引き続きどうぞよろしくお願いいたします。



## ◎ “定期健康診断結果のお知らせ” を配布します ◎

今年度の定期健康診断が終了しました。ご協力いただき、ありがとうございました。一部、精密検査や欠席者健診をこれから受診される方については、すでにお渡ししてある日時のお知らせ等を確認のうえ、ご受診くださいますようお願いいたします。

定期健康診断結果のお知らせは、後日個人情報用の茶色の学校封筒にて各ご家庭へ配布しますので保管をお願いします。封筒は速やかに学校へご返却ください。

※先月号でお知らせした色覚検査について、一次検査が終了しました。検査を希望されていて、欠席等での未検査者については、後日個別に実施します。なお、検査結果については、所見のある方のみのお知らせとなりますので、あらかじめご了承ください。

## 熱中症 予防

### ☆ 暑さ指数(WBGT)・熱中症予防について ☆

夏の暑さ本番を迎え、熱中症に関する報道も増えてくるようになりました。本校では、児童の熱中症を予防するために、環境省の熱中症予防情報サイト等を活用しています。

府中市の暑さ指数(WBGT)の予報や発表の数値を参考に、本校の状況を勘案しながら屋外での運動や活動について実施の可否を決定しています。



【環境省 熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>】

熱中症を予防するのに、とても大切なのは睡眠と朝食です。十分かつ質の良い睡眠をとることで前日までの疲労の回復を図りましょう。また、バランスの取れた朝食をとることで、体内から汗で奪われてしまう塩分などが不足しないように、あらかじめ摂取しておくことが重要です。

水分補給は“のどが渇く前”が鉄則です。のどの渇きを感じるころには、症状が進行している場合があります。外出前・運動前など、事前に水分を摂ることを習慣づけましょう。

外出時に欠かせないのは、帽子の着用です。直射日光下で頭部の表面温度は瞬く間に上昇します。帽子をかぶらない状態と、かぶった状態の頭部表面の温度差は約 10℃程度との報道も散見されます。

(外気温が 30℃なら、40℃を超えることも!) 登下校や屋外での活動の際には、必ず帽子をかぶるようにしましょう。



## ◎ 7月の保健目標◎ 熱中症を予防しよう

☆暑さに体が慣れていない、初夏は特に気を付けて過ごすことが大切です。☆

- 水分だけでなく、塩分も体から失われていきます。朝ごはん、とっても重要です。
- 寝不足は、すべての体の不調の原因になります。疲れも取れにくいので、いつもより長めに睡眠時間を確保しましょう。
- 帽子、水筒、ハンカチやタオルはこの時期には欠かせません。お名前をはっきりわかるように書いて、持ち歩くようにしましょう。
- 室内でも熱中症になることもあるので、教室もエアコンを使用します。エアコンの風が直接当たる席に座ることがある人は、薄い長袖の上着を用意しておくとういすね。

