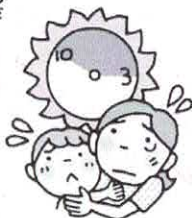




梅雨らしい雨の日が少なく、早くから夏のような暑さを感じる日が続いています。気温や湿度が高くなるこの時期は、体にとっても疲れやすい季節です。

毎日を元気に過ごすために、水分をこまめにとったり、食事や睡眠をしっかりとったりして、じぶんの体を大切にしていきましょう。

朝はWBGTチェックを!



熱

中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数 (WBGT)」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱 (直射日光などの熱環境) の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度 (°C) で表されますが、気温とは異なります。28°Cを

超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなど御活用ください。



正しい水の飲み方はどっち?



①

のどが渇いた時に
たくさん飲む



②

時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた!」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出てしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めて
コップ1杯の水をこまめに飲みましょう

健康手帳の配付について

各健康診断の結果が載った健康手帳をお渡しします。(配付と提出の日には学年によって違います) 保護者サイン欄に押印のうえ、学校に御提出ください。

各健康診断の結果に基づき、必要に応じて、「結果のお知らせ」をお渡ししております。これはあくまでもスクリーニングの結果であり、必ずしも病気があるということではありません。医療機関を受診した結果「異常なし」と診断される場合もあります。ただし、症状がなくても経過を見ていくことが望ましいケースや、将来の健康を考えるきっかけになることもあります。夏休みなどを利用して、早めの受診や医師への相談を御検討ください。

