

温度と湿度の高い、むしあつい日が続いています。湿度が高い中では、体の体温調節機能がうまくいかず、疲れやすくなり、熱中症になりやすくなります。

熱中症

<h3>おこりやすい日</h3> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 気温が高い ▶ 湿度が高い ▶ 風が弱い 	<h3>おこりやすい人</h3> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 暑さに慣れていない人 ▶ 体力のない人 ▶ 体調の悪い人 ▶ 睡眠不足の人
---	---

小学生は、体温調節機能が未熟なため、大人より熱中症になりやすいです。

熱中症予防ポイント

- ① 十分な水分補給…水筒を持参しましょう。中身は水や麦茶などあまくないものを。氷を入れてもOK!
- ② 服装に注意…吸水性や速乾性に優れている服装。体を締めすぎず、風通しのよいものを。外では帽子をかぶりましょう。
- ③ 温度と湿度に注意…温度ばかりでなく、湿度の高さも関係します。室内でも発生します。
- ④ 体調管理…睡眠不足、食事の摂取、かぜや下痢などの体調が関係するので、日々の体調には要注意です。

●本校では一年を通して水筒を使用しています。気候や体調にあわせて用意してください。夏場はスポーツドリンクでもOKです。



作品募集のお知らせ：保健に関する作品募集が来ています。（夏休みの宿題とは別の自由参加です）

- 国民健康保険健康ポスターコンクール
- 学校健康づくり啓発ポスターコンクール
- 世界エイズデーポスターコンクール

くわしい募集の内容を知りたい人は保健室へ。

☆南牧小のそうじは無言清掃です。おしゃべりしないで、時間がくるまで、見つけ掃除をする。だまって、自分で考えてしごとをすることが目標です。

6月30日の学校保健委員会では、「夏を元気に過ごそう～熱中症の予防について～」をテーマに、話し合いとビデオ視聴を行いました。

そのなかで、コロナ感染予防と熱中症の予防についても話し合いました。屋外での活動時は熱中症予防をまず第一に考え、人との距離を保ちながら、マスクを外してよいタイミングを確認しました。

新型コロナウイルス感染症対策

子どものマスク着用について

人との距離（2m以上を目安）が確保できる場合においては、マスクを着用する必要はありません。また、就学前のお子さんについては、マスク着用を一律には求めています。

目安
2m
以上

就学児について

（小学校から高校段階）

マスク着用の必要がない場面



屋外

- ・人との距離が確保できる場合
 - ・人との距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合
- ＜例＞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
- ＜例＞屋外で行う教育活動（自然観察・写生活動等）

屋内

- ・人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合
- ＜例＞個人で行う読書や調べたり考えたりする学習

学校生活

屋外の運動場に限らず、プールや屋内の体育館等を含め、体育の授業や運動部活動、登下校の際 ※運動部活動において接触を伴う活動を行う場合には、各競技団体が作成するガイドライン等を確認しましょう ※活動中以外の練習場所や更衣室等、食事や集団での移動を行う場合は、状況に応じて、マスク着用を含めた感染対策を徹底しましょう

高齢の方と会う時や病院に行く時は、マスクを着用しましょう。