



令和7年6月30日 志木第二小学校 ほけんしつ

いよいよ夏本番です。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立てたりするのもいいかもしれません。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

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（℃）で表されますが、気温とは異なります。28℃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ご活用ください。



WBGT は学校でも雨の日以外は毎日専用の機械で測定しています。活動途中で「外での活動中止」となることもあります。みなさんの大事な命を守るためなので、放送があったら室内で気を付けて過ごしてください（室内でも熱中症になる可能性があります）。

梅雨でジメジメした日が多くなりました。これからの季節は特に「熱中症」に注意が必要です。のどが渇いてから水分補給をするのでは間に合わない場合があります。時間を決めてこまめに飲む習慣がつくといいですね。水筒は毎日洗って清潔なものを持ってきてください。

夏に流行する感染症があります

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！

夏場に多くなる手足口病は手足だけでなく口の中にも水ぶくれができて食事が辛くなる場合があります。特に子供は痛みで飲食を嫌がり、脱水や栄養失調になる場合があるので注意が必要です。そんなときはゼリーやアイス、プリン、冷やしたおかゆなど口当たりがいい食べ物がおすすめです。一方で熱いものやすっぱいもの、塩気の強いものは痛みを悪化させることがあるようです。



熱中症予防にプラス

手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておきたい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する動きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

