

からだ から 9月号

文教大学附属小学校 保健室 令和2年9月

2学期がスタートして2週間が経過しようとしていますが、みなさん、元気いっぱい学校に通うことができますか？ 「夏の疲れが出てきて…」という人もいますが、夜はしっかり眠り、朝ご飯をモリモリ食べて、体調を整えていけるようにしてください。



ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策をしていきましょう！

みなさんも知っている通り、8月上旬から「熱中症警戒アラート」が、環境省と気象庁からだされるようになりました。この警戒アラートは、暑さへの「気づき」を呼び掛けるための情報で、熱中症の危険性が極めて高い環境の時に出されます。

気温と湿度から「暑さ指数(WBGT)」を算出し、この数字をもとに、活動をしていいかどうかを判断していきます。警戒アラートが出ていない場合でも、学校内は、毎日田中教頭先生が時間を決めて、暑さ指数を測定し、その値をみて、活動することができるかを判断していきます。

● 都県内のどこかの地点で暑さ指数(WBGT)が33℃以上になると予想した場合に発表

暑さ指数 (WBGT)	活動すべき状況	健康状態が不安な高齢者等*	熱中症予防委員会**
33℃以上	すべての屋外活動で避けるべき	高齢者に対しては屋外活動でも、最も注意が必要。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止。特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもは中止すべき。
28~31℃	屋外活動で避けるべき	外出時は日下を避け、室内では扇風機の上昇に注意する。	慎重警戒(強い運動は中止) 熱中症の危険性が高い。子どもは原則中止。10~20分程度の休憩や十分な水分補給を行う。暑さ指数が30℃未満の場合は中止する。
25~28℃	中等以上の屋外活動で避けるべき	運動や屋外作業をする際は、頻りに休むと体温を下げ入れる。	警戒(強い運動は制限) 熱中症の危険性が高い。原則的に休憩をとり、十分な水分補給を行う。熱中症予防では、30分程度の休憩をとる。
21~25℃	強い屋外活動で避けるべき	一般に危険性は少ないが、暑い運動や屋外作業では発生する可能性がある。	注意(強い運動は制限) 熱中症の危険性が高い。原則的に休憩をとり、十分な水分補給を行う。熱中症予防では、30分程度の休憩をとる。

注1) 日本生気象学会指針より引用
注2) 日本スポーツ協会指針より引用

環境省：熱中症予防情報サイトより

かくにん 確認しよう！



ねっちゅうしょうけいかい 熱中症警戒アラートが出ている時
あつ しすう たか とき 暑さ指数が高い時

しろ とき とき そと 白い旗の時は、外にでられますが、
ねっちゅうしょう ひとり 熱中症にならないよう、一人ひとりが
いしき こうどう 意識しながら行動してください。



2学期、セレクト弁当がスタート!



2学期になり、いよいよ1年生もセレクト弁当がスタートしました。

1学期、1年生は、2年生以上が食べているお弁当の見本を見て「おいしそう」「いいな、食べてみたい」と言っていました。ついに初めて、セレクト弁当を食べることができました。

お弁当を開けると「おいしそう!」と、すぐに大きなおにぎりにかぶりついていました。ビックリしたのは、初日のお弁当には大きなおにぎりが2つ入っていたのですが、完食した1年生が何人もいたようです。

低学年にとっては、量が多めなので、担任の河野先生も谷島先生も、よく食べる1年生の姿を見て驚くやら、関心するやら。

セレクト弁当には、苦手な食べ物や、普段あまり食べたことがない物も出てくるかもしれません。「食べない」「嫌い」ではなく、「少しだけでも食べてみようかな」「食べてみたら、意外とおいしかった」という気持ちでお弁当を食べることができるといいですね。

たくさん食べる力のある1年生が、どんなふうに成長していくのか、今からとても楽しみです。

おいしいよ!



おうちの方へ

日ごろから、お子様たちの検温や健康観察、健康管理など、多くのご協力いただきありがとうございます。毎日、暑い日が続いておりますが、子どもたちは暑さに負けず、元気いっぱい運動会練習に取り組み始めました。

しかし、1学期開始前の3か月の休校期間、そして、暑かった夏休み、室内で過ごすことが多かったこともあり、子どもたちの体力が目に見えて衰えていることを感じることも多くあります。学校に登校しない期間が子どもたちに与えた影響は、とても大きなものであったことを痛感しています。そして、今後、学校では衰えてしまった体力を少しずつ回復させていかなければならないと考えています。厳しい残暑の中ではありますが、暑さ指数等に十分注意をしながら、子どもたちが体力を回復させる取り組みを学校全体で行ってまいります。

運動会の練習が始まった今、ご家庭と連携しながら、お子様の健康を守ってまいりたいと思います。睡眠時間の確保、朝ご飯をしっかりと食べさせるなど引き続き、ご協力いただきますようお願いいたします。