

# ほけんだより 6月

2021.6.9 NO.8 亀山東小学校 保健室

## ひ ひ あつ 日に日に暑くなってきました!

### 熱中症に気をつけて



今年はいつもより「梅雨入り」が早かったのですが、雨の日ばかりでなく、晴れて気温がぐんと上がる日も増えてきました。

前号のほけんだよりでもお知らせしましたが、いよいよ本格的な「暑さ対策」が必要になってきました。

外では帽子をかぶり、水筒のお茶(少しだけ塩を入れるとGood!!)、汗拭き用のタオルを忘れずに持参しましょう。

## ことし ねっちゅうしょうけいかい はた た 今年も熱中症警戒の旗を立てます!

今年もかなりの暑さが予想されるため、中庭に熱中症警戒の旗を立てます。

「赤色の旗」が出ている時は「危険」の合図!外での遊びは禁止です。

「黄色の旗」が出ている時は「嚴重警戒」の合図!こちらも外での遊びは

禁止です。去年は黄色の旗が出ている時の外遊びはOKでしたが、今年は「変異ウイルスの感染流行対策」として、常時マスクを着用していることから、黄色の旗でも外遊びは禁止としました。休み時間に遊びに出る時は、必ず旗を確認しましょう。



### 暑さ指数(WBGT)とは?

WBGT = 気温 1 : 湿度 7 : 輻射熱 2

暑さ指数(WBGT)は、気温と同じ単位(°C)で表しますが、気温だけではありません。暑さ指数が28°Cを超えると、熱中症にかかる人数が増えます。

#### 暑さ指数

旗・赤 31°C以上...「危険」

旗・黄 28~31°C...「嚴重警戒」

25~28°C...「警戒」

21~25°C...「注意」

運動は原則中止(特に子どもの場合は中止すべき)。

激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。

運動中、積極的に休憩をとり、水分・塩分を補給する。

運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。