



播磨小学校

2学期が始まりました。夏休みは元気にすごしましたか？

夏休みはとても暑かったですね。これからも熱中症（ねっちゅうしょう）をふせぐために、暑い日は無理をせず、こまめに水分を取り、外ではかならずぼうしをかぶるなど、自分の体を自分で守れるようにしましょう。夜は早くねてしっかりとすいみんを取り、毎日朝ごはんを食べて、2学期も元気で楽しくすごしましょう！

規則正しい生活★をしよう

今日も元気に登校しましたか？ 毎日、楽しくすごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。

そのためには、こんなことに注意しましょう（できた人は、○をつけましょう）。



☐ 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た



☐ 朝ごはんを食べた

☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った



☐ 外遊びやスポーツをした

☐ おやつを食べすぎなかった（おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○）



☐ 夕ごはんを食べた

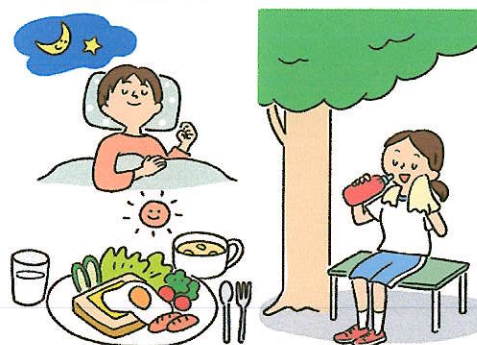
まだまだ熱中症に注意！

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんなときに注意したいのが、熱中症です。暑いときに長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると、のどがかわいて頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。暑い日は、熱中症にならないよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。



ココに気をつけて！

- 睡眠をしっかりとる。
- 朝ごはんを食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- 運動するときは、ときどき休憩する。
- 体調が悪いときは、運動しない。



「熱中症かな？」と思ったら…

- ☐ 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- ☐ 意識がある場合は、両手と両足を氷につける。
- ☐ 意識がない場合はすぐに救急車を！
- ☐ 冷たい水やお茶、スポーツドリンク（※）などを飲む。※はききやけいれんがない場合



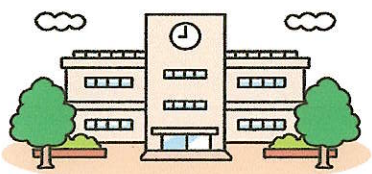
WBGTってなに？

WBGTは、気温や湿度、輻射熱（日差しや建物、地面などから受ける熱）などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気を付けましょう。

暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
(31以上) 危険	すべての活動で熱中症	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
(28以上 31未満) 厳重警戒	がおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
(25以上 28未満) 警戒	掃除などの活動でもおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分な休憩を取る
(25未満) 注意	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針」(2022) 参照

学校で安全に過ごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動します。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

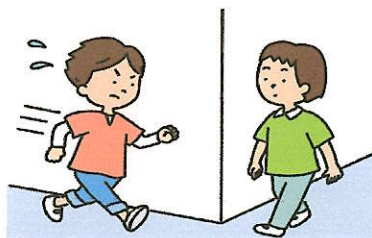
階段

階段を上ったり下りたりするとき、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、か사의先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。



気持ちのSOSに気づいて

心が疲れているのかも…



なんとなく体がダルいのは

ひとりでなやまずに
だれかにはなしてみよう。

もしかして起立性調節障害!?

朝、起き上がれなかったり、午前中に調子が悪かったりするなら、起立性調節障害かもしれません。次の項目をチェックして、3つ以上当てはまる場合は、小児科を受診しましょう。



- | | |
|--|---|
| ☐ 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい | ☐ 朝、なかなか起きられず、午前中調子が悪い |
| ☐ 立っていると、気持ちが悪くなる | ☐ 顔色が悪い |
| ☐ お風呂に入っていると、気持ちが悪くなる | ☐ 食欲がない |
| ☐ 少し動くとき心臓がドキドキしたり、息切れしたりする | ☐ おなか痛い |
| | ☐ 体がだるい・疲れやすい |
| | ☐ 頭痛がする |
| | ☐ 乗り物に酔いやすい |

<おうちの方へ>

熱中症の予防のため ご協力をお願いします

残暑の厳しい日が続いていますが、お子様の体調はいかがでしょうか。学校では熱中症対策として、各教室にエアコン、体育館に扇風機、屋外にミストの設置を行い、暑さ指数のレベルによる運動制限など、できる限りの対策を行っていますが、ご家庭の方でも、お子様の健康管理につきまして、ご協力をお願いいたします。

○ 水分は多めに持たせてください。

水分補給は、汗をかいた分だけの水分・塩分量が必要です。また、子どもは体内の水分組成率が多く、大人よりもたくさんの水分が必要です。お茶は1リットル以上の量をめやすに、多めに持たせてください。また、汗と一緒に塩分も体の外に出て行きます。普段の食事の時に、みそ汁やスープ、梅干しなどで塩分を補給しておく等、適度な塩分補給の方もよろしく願います。暑さが落ち着くまでスポーツドリンクの持参は可能ですが、必ずお茶と一緒に持たせてください。

○ 帽子、汗ふきタオル・ハンカチを毎日持たせてください。

○ 日傘や冷感タオルの使用も可能です。

○ 体調不良は、熱中症や事故の原因になります。

朝ごはんをしっかりと食べ、夜は充分睡眠をとり、つかれを取るようになってください。

○ お子様在学校で体調不良になった場合、ご家庭に連絡をさせていただきますので、速やかにお迎えに来ていただきますようお願いいたします。

子どもの笑顔のために

夏休みが終わり、また学校生活が始まります。子どもたちは新しい学習活動を楽しみにしていると思いますが、中には不安や気がかりなこともあると思います。

もしお子様が「学校に行きたくない・・・」「今日は休みたい・・・」などと言出した時は、ぜひ学校に相談してください。大人も子どもも、1人で悩むより、みんなで話すことが大切です。子どもの笑顔のために、大勢の大人たちで見守ることができるよう、これからもご協力をお願いいたします。