

# すこやか

～夏休み号～

2018年7月20日  
和歌山市立小倉小学校



毎日暑い日が続いていますね。あっという間に1学期が終わり、夏休みが始まります。お友達とたくさん遊んだり、家族と過ごす時間はとても楽しみです。自分が出来るお手伝いなども、この機会にすすんでしましょう。暑さも本格的になりますので、特に外で遊ぶ時や運動をする時は熱中症に気を付けましょう。また、事故のないようにルールをきちんと守り、楽しく元気に夏休みを過ごしましょう。

## 夏休みも元気に!

<p><b>な</b> おしておこう 調子や具合のよくないところ</p>	<p><b>つ</b> めたいもの あっさりしたものばかり食べてない?</p>	<p><b>や</b> りすぎ注意! ゲームやネットは時間を決めて</p>	<p><b>す</b> いぶんを こまめにとって熱中症予防</p>	<p><b>み</b> ださない 生活リズムはいつもどおりで</p>
むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。	一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。	すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。	汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。	休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

落とし物を児童玄関に置いてあります。自分のものがないか確認しておいてください。夏休み中に、自分の持ち物に名前が書いてあるか確認しておいてね。



## 熱中症になりやすい日の条件は...



このような日はとくに注意が必要です。外での活動はひかえめにしてください。

## 暑さ指数(WBGT) 28℃を超えたら要注意!

外出はひかえよう!  
体力が低い・暑さになれていない人は、運動をやめよう!  
水分をとろう!



暑さ指数(WBGT)とは、熱中症の予防を目的として提案されている指数です。そのときの気温だけでなく、湿度やまわりの熱環境も取り入れています。

## 熱中症になりかけたら...! ?

- 涼しい日かげやクーラーの効いた室内に移動する**  
まずは、熱くなりすぎた体温を下げ、体を休ませることが大切です。
- 衣服をゆるめて休む**  
ベルトなどの体を締め付けるものや、体にピタッと密着する道具やウエアなどははずし、通気性を高めます。
- 体を冷やす**  
氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足(首や脇の下、足の付け根が効果的)に当てます。氷や冷たい水がない時は、タオルやうちわ、衣服などを使っておおぎ、風をあてます。
- 水分を補給する**  
水と一緒に塩分も一緒に補給を。吸収されやすいスポーツドリンクなら、すばやく水分や塩分、エネルギーになる糖分が摂れます。

### ◎保護者の方へ

休み中、子どもさんやご家族に何も無いのが一番ですが、もしもの時の連絡先です。

### ◎ (財)和歌山県

#### 救急医療情報センター

救急車を呼ぶほどではなく、かかりつけのお医者さんが不在で、どこに行けばよいか分からない。こんな時に24時間体制で、最寄りの病院を教えてください。最寄り

TEL 073-426-1199

※パソコンや携帯でも病院を探すことができます。

### ◎ 和歌山市夜間・休日

#### 応急診療センター

(和歌山市吹上5丁目2番15号)  
内科・小児科・耳鼻咽喉科・歯科  
TEL 073-425-8181  
※行く前に必ず確認の上、受診してください。

### ◎子ども救急相談ダイヤル

子どもが急病になったとき、すぐに病院に行った方がいい?それとも翌朝まで様子を見て大丈夫?判断に迷った時、小児科医師・看護師への電話の相談ができます。

平日 19時～翌朝 9時、土日祝 9時～翌朝 9時

携帯やプッシュ回線から #8000

ダイヤル回線、IP電話等

TEL 073-431-8000