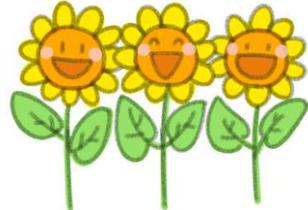


ぐんぐん



6月は梅雨入りが発表されたはずが、真夏のような暑さが続いた日もありました。早寝・早起きを心がけ、朝ご飯をしっかり食べるなど、規則正しい生活を送ることが、夏の暑さを乗り切る秘訣です。夏の暑さに負けず、元気に楽しく過ごしましょう。

お子さんと一緒に読んでください😊

暑さ指数 (WGBT) ってなに？

豊郷南小学校の児童昇降口に、「今日のアツさ指数」という掲示物があるのを知っていますか？それを先生が記入していると、「先生、これってどういうこと？」「顔のマークと気温がずれてるよ」と聞かれることがありました。なので、今回は暑さ指数 (WGBT) について説明します。

暑さ指数 (WGBT) とは…熱中症の危険度を評価するために使われる基準のことで、気温・湿度・輻射熱 (太陽の日差しや周りからの熱) の3つから計算されるものです。

暑さ指数 (WGBT) は、気温だけで決まるものではなく、その日の湿度や天気、風の強さなどによって変わります。同じ気温でも曇りの日と晴れの日とで熱中症の危険度が変わることもあります。

「今日のアツさ指数」には、熱中症の危険度が高いときは黄色や紫の顔マークを貼っています。通りかかったときには、ぜひ見てみてください。

熱中症にならないようにするためには、こまめな水分補給を心がけること、屋外での活動をするときにはこまめに休憩すること、暑さ指数 (WGBT) が高いときには無理をせず、涼しい室内で過ごすこと等が大切です。また、夏の暑さに負けない元気な体作りもとても大切です。適度な運動をおこない、早寝早起き朝ごはんを意識して、規則正しい生活を過ごしましょう。

(参考) 環境省熱中症予防サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>



お子さんと一緒に読んでください😊

あなたは大丈夫？

水筒の持ち歩き方

転倒した際に首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生しています。このほか、水筒のひもが首や腕に絡まったり、遊具等に引っかかりやすくなることにも注意が必要です。

こどもに水筒を持ち歩かせるときは、以下のポイントに注意しましょう。

- 水筒はなるべくリュックサック等に入れましょう。
 - 水筒を首や肩に掛けているときに走らないようにしましょう。
 - 遊具などで遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう。
- 熱中症予防に役立つ水分補給の道具に思わぬ危険が潜んでいます。転んだときの危険性について日頃からこどもに教えておくことが大切です。



こども安全メール from 消費者庁「Vol.635 水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意！」

(2023年8月25日配信) より抜粋

清涼飲料水の飲みすぎに注意

あーのどかわいた！熱中症予防に、スポーツドリンクを飲んでおこう！

スポーツドリンクなら、ジュースとは違うし、たくさん飲んでも大丈夫でしょう！

スポーツドリンクって健康にもよさそうだよね！



ちょっと待って！スポーツドリンクには、砂糖がたくさん入っています！運動をして汗をかいたときに必要な塩分や糖分が含まれているので、たくさん汗をかいているときはよいけれど、冷房の効いた部屋で、水分補給のために飲んでいると、砂糖のとりすぎになってしまうかもしれません。



砂糖をとりすぎない方法は？



冷たい炭酸飲料などは、コップに入れて飲む。また、毎日飲まない

麦茶
のどが渴いたときには清涼飲料水は飲まないで、みずちのちの水かお茶を飲む