

ほけんだより 7月



令和7年7月4日
鬼塚小学校保健室

今年は梅雨明けが早く、真夏の暑さも早くやってきました。これからしばらくは暑さとしょうずにつきあっていかなければいけません。「暑い、きつい」とばかりいわないで、夏を楽しんでください。

7日は七夕。教室前に飾ってある笹の葉に、たくさんの願いがかかっていますね。みなさんの願いがかないますように。

7月の保健目標

夏を元気にすごそう



きびしい暑さが続いています。熱中症の予防のため外遊びを制限する日も続いています。

それぞれに、水分補給、十分な睡眠・栄養など、熱中症の予防を心がけてください。

最近よく、暑さ指数（WBGT）という言葉を目にします。暑さ指数（WBGT）とは、気温、湿度、

日射などから割り出した指標です。℃で表しますが、気温とはちがいます。

数値によって、熱中症予防の運動方針が定められています。保健室の前に暑さ指数計とチェック表を置いています。数値を見て行動してください。



保健室前の暑さ指数計

暑さ指数

熱中症予防運動指針

暑さ指数	熱中症予防運動指針	特に子どもは
31℃以上	運動は中止	中止
28～31℃	厳重警戒	10～20分おきに休憩・水分補給
25～28℃	警戒	30分おきに休憩・水分補給
21～25℃	注意	水分補給
21℃未満	ほぼ安全	適宜水分補給

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



保護者のみなさまへ
健康診断へのご協力ありがとうございました。歯科検診結果と健康診断結果一覧表をお渡しします。受診が必要な場合は夏休みを利用して、受診されることをお勧めします。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう