

ほけんだより 7月

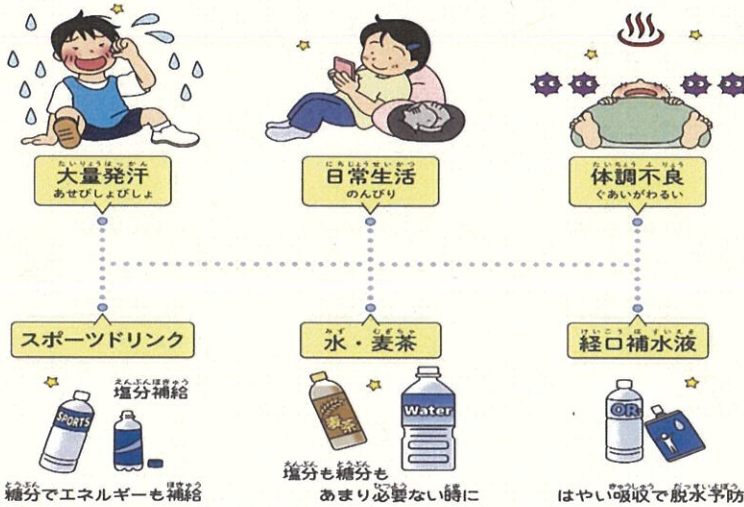


令和8年6月29日
品川区立芳水小学校
校長 川原 和茂
養護教諭 荒木 美優

夏休みまで約3週間となりました。1学期のまとめをして、健康・安全で充実した夏休みを過ごせるようにしましょう。湿度が高くじめじめとした暑さの日は、熱中症になるおそれが高くなります。1日3食、バランスよく食べて栄養をとるとともに、適度に体を動かして気持ちのよい汗をかくことで、暑さに負けない体を作っていきます。

ねっちゅうしょう よぼう ～熱中症は予防できる～

夏の水分補給 何を選ぶ？



水分補給はこまめに!

★飲むとよいタイミングは、起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



★1回に、コップ1杯程度 (大量に飲みすぎない)

のどが渇いたと感じる前に飲むことが大切です!



知っている? WBGT (=暑さ指数)

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか? WBGTは、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態(湿度、日射、気流)も考え合わせて作られています。

WBGTが28(厳重警戒)を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時期は、「今日のWBGTは、いくつかな?」と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。



WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25～28℃未満	警戒 (積極的に休憩)
21～25℃未満	注意 (積極的に水分補給)
21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

出典：(公財)日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」

ほけんしつ まどにもあつしすうけいじ
保健室の窓にも暑さ指数を掲示しているよ。
ぞとあそぶときは、ペンギンの色を確認してね



皮膚のトラブルをふせぐために

虫刺され



肌の露出は減らし、虫よけ剤も活用

紫外線



日中に外出するときは、帽子や日傘で対策を

あせも



汗はこまめにふき、皮膚を清潔に保つ

とびひ



かゆくてもかかない。患部は洗って清潔に



夏こそ！お風呂に
ゆっくりつかいませんか？

「暑いから」「面倒くさいから」と、湯船によくつからずにお風呂からあがっていませんか？
湯船につかって体を温めると、じつはいいことがたくさんあるのです。

- ① 体の中から温まることで、よくねむれるようになる。
- ② 汗をかきやすくなり、暑さに体を慣らすこと(暑熱順化)ができる。
- ③ 体のていこう力が高まり、かぜなどを引きにくくなる。
- ④ 1日の疲れがとれて、心も体もリラックスできる。

～保護者の皆さまへ～

- 本日、今年度の健康診断結果をお渡ししました。健康カードの内側に検診結果用紙を貼付しています。「保護者確認欄」に押印の上、7月6日(月)までに担任へご返却ください。なお、受診済み・治療済みを意味する「済」のハンコは、6月中旬時点までで学校に用紙の提出があったお子さんについて押印しています。直近で提出されたお子さんは、ハンコの押印がない場合がありますが、データ上では受診済みで把握・管理しておりますので、予めご了承ください。
- 4月の視力検査結果について、片目だけでもB以下のお子さんに受診のお知らせの用紙(薄い黄色)をお渡ししています。9月上旬までに受診が済んでいないお子さんは、秋の視力検査の実施対象者となります。夏休みの期間を利用し、速やかに受診されることをお勧めします。
- 品川区では、毎年4年生の希望者に色覚検査を実施しています。希望調査票の提出締切は、本日29日となっています。検査を希望される方で、用紙の提出が済んでいない場合は速やかに担任までご提出をお願いします。

