

# ほけんだより 7 月

スッキリとしない天気が続いていますが、皆さんが待ちに待った夏休みの月を迎えました。今年の夏も気温が高くなる予想です。暑さによる体調不良を防ぐためには、こまめな水分補給が大切です。「のどがかわいたな」と思った時にはすでに体の中の水分は足りない状態です。時間を決めて「のどがかわく前に飲む」を心がけましょう。心も体もバテないように、しっかりと食べて、しっかりと寝て、夏休み前の学校生活も元気に過ごしましょう！



## 7月の保健行事

5 年生 + 他学年対象者  
脊柱側わん（モアレ）健診

7 月 1 4 日 (火) 9 : 0 0 ~

背骨が曲がっていないか、ねじれていないか等を調べる検査です。

詳細はすぐーるにて配信します。

ご確認ください。

**持ち物：体育着**



5 年生

林間学校事前健診

7 月 1 6 日 (木) 1 3 : 1 0 ~

おうちの方に入力していただく健康調査 from の内容をもとに、校医の先生に今の体調や宿泊中に気をつけることを診ていただきます。

※ 健康観察表の記録が同日 1 6 (木) から始まります。朝学校で配布し記入します (健診にて使用するため) ので、朝の体温をメモ等して登校してください。



## 「定期健康診断の記録」を配付します！

定期健康診断が終了しました。ご家庭におかれましてはお子さんの健康のために様々な書類の提出にご協力いただきありがとうございました。

「定期健康診断の記録」を 7 月上旬にお子さんに配付する予定です。内容をご確認いただき、ご家庭で保管をお願いします。

また、各検診を未受診のお子さんや、各健診にて疾病疑いのあるお子さんには、すでにお知らせを配付し、なるべく早めに医療機関を受診していただくようお願いしています。特に疾病疑いのなかったお子さんも、前年度の結果と比べて何か変わったことはないか、気になることがないかなど考えるきっかけにいただければと思います。



# 7月の保健目標 熱中症を予防しよう



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？暑い季節になると、各クラスで担任の先生からお話があったり、休み時間の前には放送で呼びかけをしたりしているので、聞いたことのある人が多いのではないのでしょうか。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、校内の放送などで確認するようにしましょう。



## WBGT 指数と熱中症予防運動方針

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）



## 保健室前に WBGT（暑さ指数）に関する資料を掲示しました！

東雲小学校では5月末ごろから朝・中休み・昼休みにWBGT（暑さ指数）を計測しています。校内放送だけでなく、皆さんに外の様子を知ってもらいたいと思い、一目でわかる掲示物を貼りました！

「今日は外で遊べるかな？」「どんなことに気を付ければいいのか？」と、毎日の生活の目安にしてみてください。休み時間や登下校の時にぜひチェックしてくださいね。皆さんで正しい知識を身に付け、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

