

ほけんだより 7月



御前崎小学校
保健室

明日から夏休みが始まります。長い休みだからこそできる経験を大切にしながら、心も体も元気に過ごしてほしいと思います。暑い日が続きますので、熱中症に気を付けるとともに、早寝・早起きやバランスのよい食事など、生活リズムを整えることもご家庭で大切にいただければと思います。夏休み明けに、子どもたちの元気な笑顔に会えることを楽しみにしています。

あつ し すう

暑さ指数(WBGT)とは？



暑さ指数とは、人が感じる暑さを数値で表したもので、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れています。

あつ し すう
暑さ指数 (WBGT)

31以上…運動は原則中止

28以上31未満

…激しい運動は中止

暑さ指数 (WBGT) に影響を与える割合は、

気温：1割、湿度：7割、輻射熱：2割

あつ し すう

暑さ指数 (WBGT) =

※輻射熱とは、日差しを浴びた時に受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱。温度が高いものからはたくさん出る。



気温

1



湿度

7



輻射熱

2

夏の時季に気をつけてほしいこと

ねっちゅうしょう
熱中症



暑い日は熱中症に注意。のどが渇く前に水分をとり、こまめに休憩しましょう。

みづ じ こ
水の事故



雨がやんだ後でも川は危険です。増水した川には近づかないようにしましょう。

しょくちゅうどく
食中毒



気温の高い夏は細菌が増えやすくなります。手洗いと食品管理を徹底しましょう。

お知らせ

健康診断の結果、治療の必要がある人には受診勧告書を配布しました。お知らせをもらった人は、夏休みを利用して、一度病院を受診して下さい。放置しておくといくなくなってしまうものもあります。受診したら、結果を学校に提出しましょう。

夏休み中に治療しよう

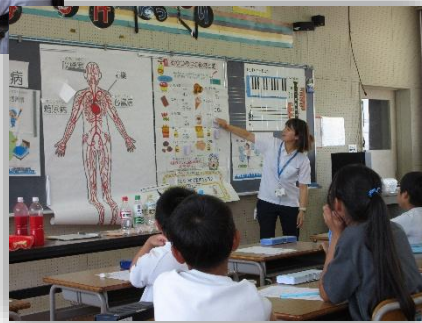


4年生 生活習慣病予防講座がありました

御前崎市の健康づくり課の保健師・栄養士の方をお招きし、生活習慣病講座を行いました。

5月に行った生活習慣病検診での採血を思い出しながら、生活習慣病について学び、「サラサラ血」と「ドロドロ血」の模型を見比べたり、食事や運動、睡眠など、健康な体をつくるために大切なことについて教えていただいたりしました。

子どもたちは、自分の普段の生活を振り返りながら、生活習慣病を予防するために自分ができることについて考えていました。今回学んだことを、これからの生活にも生かしていってほしいと思います。



みんなが考えた「これからの生活で気を付けること」

- ・バランスの良い食事をとりたいです。
- ・砂糖や塩のとりすぎには気を付けたいです。
- ・しっかり寝て、しっかりご飯を食べて、運動をしたいです。
- ・おかしは片手いっぱい分で食べるようにしたいです。
- ・スマホのやりすぎに気を付けます。

／ 今日からやってみよう！！ ／



夏かぜに注意！



夏はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂り過ぎたりすると…! 自分でも気がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差（涼しい屋内と外の暑さの差）も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。

