



ほけんだより 7月

富吉小学校
保健室
令和7年7月9日

例年より早い梅雨明けとなり、35℃を超える暑い日が続いています。この先も厳しい暑さが続く予報です。早寝・早起・朝ごはんは健康な生活の基本です。暑い夏を元気に乗り切るために、規則正しい生活を送りましょう。



暑さ指数 (WBGT) って何だろう？

暑さ指数 (WBGT) とは、体の中の熱のバランスへの影響が大きい「気温」「湿度」「日射・輻射」の3つを取り入れた温度のことで、人の体にどれくらい危険な暑さかを示すものです。

暑さ指数
(WBGT)

=

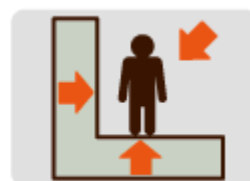


気温



湿度

(じめじめ度)



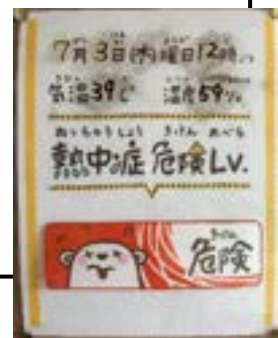
日射・輻射

(太陽の熱の強さ)

	危険 (31℃以上)
	厳重警戒 (28～31℃)
	警戒 (25～28℃)
	注意 (21～25℃)
	ほぼ安全 (21℃未満)

また、暑さ指数には5つのレベルがあります。
学校でも、暑さ指数を測定できる温度計を使って、運動場の暑さ指数の測定を行っています。レベルに応じて放送での呼びかけや、児童玄関で数値のお知らせをしています。

1日の生活の中で、暑さ指数を意識しながら、水分補給や休けいをとるようにしてください。



熱中症予防4レンジャー参上！



パワーレッド

早寝・早起・朝ごはん
で暑さに負けない体
を作ろう！

ごくごくブルー

のどがかわく前から
こまめに水分をとろう！



ひよけピンク

外へ出るときは必ず
ぼうしをかぶろう！

そよかぜイエロー

熱がこもらない
すずしい服装にしよう！



すいぶんほきゅう だいじ どうして水分補給は大事なの？

みんなの体は半分以上が水分でできています。この水分は、体が元気に動くために、色々なお仕事をしています。

☆体温を調節する：体が熱くなりすぎないように、汗となって体の熱を外に出してくれる。

☆栄養を運ぶ：食べたものから作られた栄養を、体のすみずみまで運んでくれる。

☆いらぬものを出す：体の中のいらぬものを、おしっこや汗と一緒に体の外に出してくれる。

ねているとき



約350ml

お風呂のとき



約500ml

じかんあそ 1時間遊んだとき



約1500ml

人は1日にたくさんの汗をかきます。とくに暑い日は、大切な水分が汗としてどんどん体の外に出てしまいます。体の中の水分が足りなくなると、体がだるくなったり、頭が痛くなったり、ひどいときには熱中症になってしまうこともあるので、水分補給はとっても大事です。

いつ、何を飲んだらいいの？

1 のどがかわく前に飲もう！

「のどがかわいたな」と感じたときには、もう体の中の水分が少し足りないサインです。そうなる前に、こまめに水分補給をすることが大切です。



2 水かお茶を選ぼう！

水分補給には、水やお茶が一番です。ジュースやスポーツドリンクは、糖分がたくさん入っているものが多いので、飲みすぎるとおし歯の原因になることもあります。



3 こんなときに飲もう！

- | | | | |
|----------|------------|-----------|---------|
| ○朝起きたとき | ○学校に着いたとき | ○休み時間のたびに | ○体育の前と後 |
| ○外で遊ぶ前と後 | ○お風呂に入る前と後 | ○寝る前 | |

保護者の方へ

● 冷えによる体調不良に注意してください ●

教室での冷房は気温に合わせて稼働させています。教室の気温が下がりすぎないように気をつけていますが、体感温度の個人差などもあり、寒さや冷えを訴える児童もいます。柔軟に気温に対応できるよう、**薄手の上着を1枚持ってくる**と体を冷えから守れます。特に平熱が低め、やせ気味、月経中の児童は上着を持つ習慣を身に付けることをお勧めします。

また、最近の食生活はどうでしょうか？冷たい物を摂りすぎていると感じたら、温かい飲み物や汁物を食事に加えたり、お風呂では湯船に浸かったり、体を温めることを意識してみてください。