



# ほけんだより 7月

富吉小学校

保健室

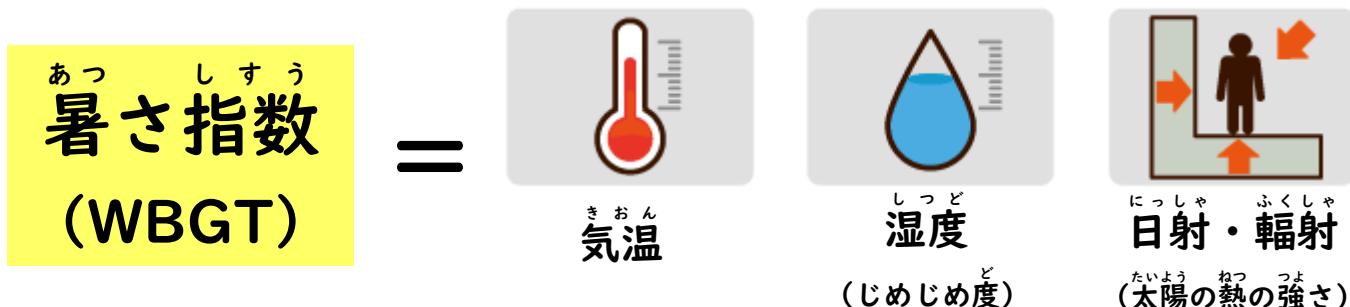
令和7年7月9日

例年より早い梅雨明けとなり、35°C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・早起き・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。



## あつ しすう なん 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、人の体にどれくらい危険な暑さかを示すものです。



	危険 (31°C以上)
	厳重警戒 (28~31°C)
	警戒 (25~28°C)
	注意 (21~25°C)
	ほぼ安全 (21°C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、児童玄関での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!

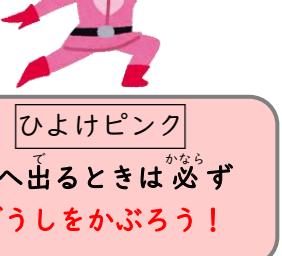


ごくごくブルー  
のどがかわく前から  
こまめに水分をとろう!

パワーレッド  
早寝・早起き・朝ごはんで暑さに負けない体を作ろう!



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。

☆いらないものを出す：体の中のいらないものを、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

## おふろのとき



約500ml

## 1時間遊んだとき



約1500ml

人は1日にたくさんのお汗をかきます。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いってしまいます。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。

## なにの 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、飲みすぎるとむ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  
○外で遊ぶ前と後

○学校に着いたとき  
○お風呂に入る前と後

○休み時間のたびに  
○寝る前

○体育の前と後

## 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ながら、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。柔軟に対応できるよう、薄手の上着を1枚持つ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。