



令和6年7月8日
中央小学校芳齋分校
保健室



しちがつみつ か ぜんこうしゅうかい きゅうしゅく ほけん いんかい ねんせい
7月3日の全校集会で、給食保健委員会の5・6年生が

ねっちゅうしゅう よぼう はっぴょう
「熱中症の予防」について発表しました。

ねっちゅうしゅう
熱中症にならないために、①ぼうしをかぶる ②ひかげでやす
すいぶん はんそで ふく き へ や やす
③水分をたくさんとる ④半袖の服を着る ⑤すずしい部屋で休む
⑥たくさん寝る ⑦ごはんを食べる ⑧お風呂に入ることを心がけま
しょう。

がつ ほけんもくひょう なつ けんこう す
7月の保健目標 《夏を健康に過ごそう》

こころ からだ げんき はやね はやお あさ
♪ 心も体も元気にするために! 「早寝・早起き・朝ごはん」♪

はやね
早寝



💡 すいみんじかん かくほ
睡眠時間をしっかりと確保し
ましょう。

また、『決まった時間に寝る』
ことが大切です。

寝る前にゲームなどの明るい
画面を見ると、「眠くならない
…、朝すっきり起きれない…」と
いうことになってしまいます。

これは、体内時計の働きが乱
れて、眠りを誘う「メラトニン」と
いうホルモンの分泌が抑えられ
てしまうからです。寝る前は、薄
暗い部屋でゆっくり過ごしまし
ょう。

はやおき
早起き



💡 はやお
早起きをすると、朝ゆっくり
過ごすことができます。

日光を浴びて体を目覚め
させたり、トイレをする習慣を
つけることで体内リズムを整
えることができます。



あさ
朝ごはん



💡 みな
皆さんが寝ている間も、
頭の脳は働いていて、エネ
ルギーを使っています。そのた
め、朝にエネルギーを補給し
ないと、脳のエネルギーが
不足して、頭が痛くなったり、
イライラしたり、元気が出なか
ったりなどの体調不良にな
ってしまいます。

午前中、元気に過ごすた
めには、朝ごはんを食べるこ
とがとても大切です♪



あつ しすう 暑さ指数(WBGT)を知っていますか？

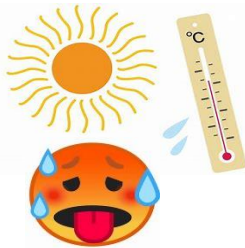
暑さ指数とは、気温・湿度・日差しの強さからなる熱中症の危険性を示す指標です。

この暑さ指数が**33以上**になると熱中症警戒アラートが発表され、熱中症の危険性が極めて高くなる
ことが予想されます。今日の暑さ指数を知ることが、熱中症を予防する第一歩です！さらに、ステップ2まで
毎日考えられるようになると素敵ですね！



ステップ1: 熱中症になりやすい環境を知る

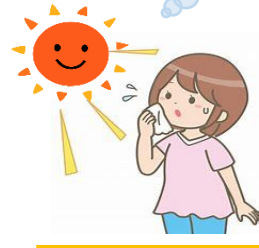
今日は
どんな天気かな？



気温が高い



湿度が高い



日差しが強い

熱中症は気温が高い日だけになる病気ではありません。湿度や直射日光の強さも関係しています。



ステップ2: 暑さ指数を調べて、熱中症対策を考える

「暑さ指数」は、石川県ホームページ「熱中症情報」や、環境省「熱中症予防情報サイト」で調べることができます。

水分・塩分補給をたくさんしよう。
今日は外で遊ぶのはやめようかな。

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28~31)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28)	中等度以上の生活活動	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

引用：石川県ホームページ「熱中症情報」
<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/necchuushou/necchuushou.html>



保健室前の掲示板にも
毎日暑さ指数を更新しています！

【熱中症予防のために】
毎日水分(水筒)を多めに持参されるようにお願いします。