

ほけんだより

令和8年7月3日
中央小学校芳齋分校保健室
7月号

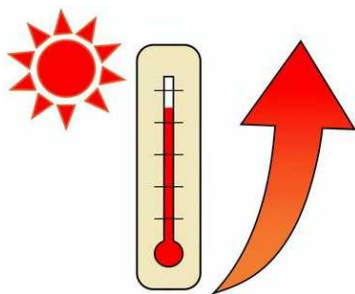
晴れてとても暑い日があったり、雨がふってジメジメする日があったりと、体調を崩しやすい季節になりました。そんなときに気をつけてほしいのが、「熱中症」です。規則正しい生活をして、暑さに負けない体をつくりましょう。夏休みまであと少し！毎日元気にすごせるといいですね。

7・8月の保健目標・・・夏を健康にすごそう

暑さ指数(WBGT)に注目！

暑さ指数は、気温・湿度・日差しの強さからなる、熱中症のなりやすさを表した指標です。この暑さ指数が33をこえると、「熱中症警戒アラート」が発表され、熱中症の危険性がとても高くなります。今日の暑さ指数を知ることが、熱中症予防の大切なポイントです。毎日玄関に掲示してあるので、登校したら確認してくださいね。

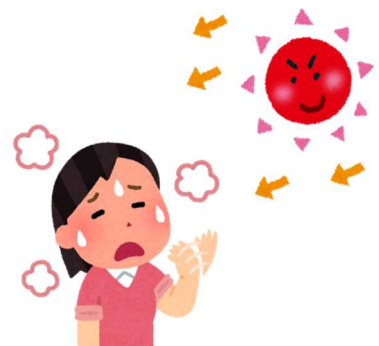
熱中症になりやすい条件は…



気温が高い



湿度が高い



日差しが強い



今日は運動しても大丈夫かな？



暑さ指数 (WBGT)	気をつけること
きびしい危険 (31以上)	運動は原則禁止！ ずいぶん室内ですごしましょう
げんじょう厳重警戒 (28～31)	はげしい運動はひかえよう 10～20分おきに休けい + 水分補給
けいはい警戒 (25～28)	積極的に休けいしよう 30分おきに休けい + 水分補給
ちゅうい注意 (21～25)	積極的に水分補給をしよう
あんぜんほぼ安全 (21未満)	こまめに水分補給をしよう



けんこうしんだん お 健康診断が終わりました！



4月から実施していた健康診断がすべて終了しました。
保護者の皆様、ご協力いただき、ありがとうございました。

「わたしの健康」を配布します

- ・「わたしの健康」7ページに、「定期健康診断の記録」を貼ってあります。健康診断の結果がどうだったかを、ぜひお子様と一緒にご確認ください。
- ・確認されましたら、「定期健康診断の記録」の氏名の横に押印をお願いします。また、受診のお知らせをもらった場合は、早めに受診をお願いします。
- ・9ページ「発育の記録」(成長曲線)、15ページ「健康づくりのめあてとふり返し」もご活用ください。

7月10日(金)までに押印して、学校に提出してください。

「定期健康診断の記録」の見方



- ★ 「 / 」 : 異常なし
- ★ 聴力 : 4年生は対象外のため、空白となっています。
- ★ 耳鼻咽喉 : 耳鼻科検診は1・4年生が対象です。2・3・5・6年生は空白となっています。
- ★ 心臓 : 心臓検診は1年生が対象です。2～6年生は空白となっています。
- ★ 歯科検診
 - 未処置歯 : まだ治療されていないむし歯
 - 顎関節・歯列咬合・歯垢・歯肉 : 0 → 異常なし
1 → 定期的な観察が必要
2 → 歯科医院での治療が必要

～ 保護者の方へ 熱中症予防のお願い ～

- ご家庭での健康管理をお願いします。特に、睡眠時間と食事をしっかりとるようにしてください。また、睡眠不足や風邪気味など体調が悪いときは、無理をさせないようにお願いします。
- のどが渇く前にこまめに水分補給ができるよう、十分な量の水分が入った水筒を持たせるようにしてください。また、汗ふきタオルの用意をお願いします。
- 登下校時は、直射日光を避けるためにも、安全帽子を必ず着用させてください。