

ほけんだより



2025 年 (令和 7 年)
7 月 4 日
駅家小学校

夏の暑さも、いよいよ本番となってきましたね。暑い日が続くと、汗をたくさんかきますが、汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか？「良い汗」は小粒でサラサラ、「悪い汗」は大粒でベトベトしています。悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどが一緒に出てきてしまっているから。普段から軽い運動する、冷房の温度を下げすぎないなど、悪い汗対策をしましょう。

夏休みまであと一息。体調管理をしっかり行い、元気に楽しく学校生活を送りましょう。



熱中症の原因は 3つの不足!?

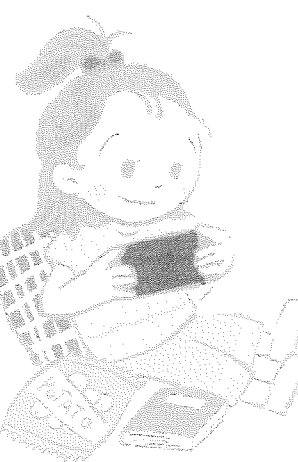
睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう



知っておこう 「暑さ指数 (WBGT)」

7~9 月のお昼ごろになると、「暑さ指数」が 31℃ をこえます。危険な暑さです。外遊びや体育は、しなさいください。」と放送される日がありますね。「暑さ指数」ってなに?? と思ったことは ありませんか?

暑さ指数 (WBGT) とは...

気温・湿度・輻射熱 (直射日光や地面からの照り返し、風などの環境) の 3 つを
もとに、総合的に暑さのレベルを判断し、表しています。天気予報で見る最高気温とは
別物です。この数値が 31℃ をこえると、運動は原則中止です。
※保健室前の熱中症予報の (赤) が赤色の日は、31℃ をこえる見込みです。



外遊びができなくて「え〜っ!!」と思うかもしれませんが、ただ一つしかない大切な命を守るために、暑さ指数を気にしておきたいですね。
環境省のホームページで自分でチェックすることが出来ますよ。

保護者の皆様へ

いつもお世話になっております。高温多湿になりやすい 7 月は、熱中症の危険度を表す『暑さ指数』が高くなります。学校でもこまめな休憩や水分補給、教室の温度管理など、熱中症予防に努めています。ご家庭でも、お子様に十分な量の水分を持たせるようにご協力をお願いします。保護者の皆様も、どうぞ体調に気を付けてお過ごしください。

【歯と口の健康について】

6 月に、歯と口の健康についてミニ保健を行いました。歯には、食べる・話す・表情を作るなど、様々な役割があります。お子様が生涯、自分の歯で健康に生活するために、学童期から、正しい知識や歯磨き習慣を定着させることが大切です。ご家庭でもお子様の年齢に応じて支援や見守りをよろしくお願いします。

【健康の記録について】

本日、健康の記録を配布しております。発育測定の結果及び、健康診断の結果が記載してあります。健康診断の結果、異常のなかった項目は空欄となっております。確認されましたら、表紙に押印またはサインをしていただき、学校まで提出してください。よろしくお願いします。

提出〆切: 7 月 11 日

