2025年7月7日 福山市立南小学校 ほけんだより

ほけんだより あおぞら NO.6 7月号

7月に入り、暑さが日に日に増してきました。この時期は熱中症や夏風邪にかかりやすくなり ます。こまめな水分補給や、汗をかいたあとの着替えを忘れず、健康に気をつけて過ごしましょ

う月のほけんだよりは、表面が【熱中症】、裏面には、【健康の記録】についてのお知らせと、 6月に行った【ミニほけん】についてです。

おうちの方と一緒に読んで、毎日の生活を見直すきっかけにしてもらえると嬉しいです。





WBGT について、 知っていま すか? WBGTとは、暑さ指数

のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温 35℃以上、 WBGT31 以上の場合、運動は原則中止」「気温 31℃以上~ 35℃未満、WBGT28 以上~ 31 未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 $10\sim20\,\%$ お きに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされてい ます。運動する前に、今日の WBGT をチェックしましょう。

熱中症の 5W1H

WHAT? 熱中症って何?

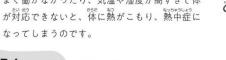


ままれ いっと たか からだ はんのう ま しょうじょう ま 気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び 名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭 痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

なぜ熱中症になるの?



人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が 上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃が すことで、体温は調節されます。しかし、その 日の体調、水分不足などが原因でその機能がう まく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体 が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症に



- ●気温が高い日 ●急に暑くなった日
- ●風が弱い日
- ●湿度が高い日

WHEN? いつなりやすいの?



●日差しが強い日



WHO? だれがなりやすいの?



- ●普段から運動をしていない人
- ●暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人

WHERE? どこでなりゃすいの? 📞



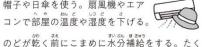
- ●閉め切った室内



How? どのように予防するの?

暑さを避ける

電子や日傘を使う。 扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



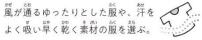
こまめな水分補給

さん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する





っちゅうしょう まけん たが とう きょうう い 動いの ゆうがた とうじつ 熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の たさりゅうしょうけん なっちゅうしょうけいかい 現境省の 早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が **はNEアカウン**1 はっぴょう 発表されます。環境省のLINEアカウントを登録して おくと、この情報を受け取ることができます。

ずいとうわす 水筒忘れ、帽子忘れに気をつけましょう!

お家を出る前に確認をお願いします。





熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度 | 度(軽症)】手足のし びれ、めまい・たちくらみ。こ むらがえりなど→涼しい場所に 避難、体を冷やして水分補給。



【重症度 || 度(中等症)】吐き 気がする、頭痛、だるい、意識 がおかしいなど→すみやかに医 療機関を受診。



【重症度||度(重症)】意識が ない、遊事をしない、けいれん、 まっすく歩けない、体が熱いな ど→救急車を呼ぶ。

6/17~6/20に全クラス たいせつ ~こころ・からだ・大切なもの~ せい まな

「性」について学びました!

まず、授業の始めに、こどもたちに対して、陛について夢ぶことは、恥ずかしいこと、 変なことではなく、陛を夢ぶことは【***の教育】ということ、みんなは一人ひとりが かけがえのないとても失切な存在であることを伝えました。

プライベートゾーンとは、他の人に覚せたり、触らせたりしてはいけない、 首分だけの大切な体の部分です。

プライベートゾーン



また、もし誰かに不快なことをされたときには、「いや」と伝える、すぐにその場から離れる、 信賴できる大人に相談する(NO!GO!TELL!)など、首分の身を等る芳法についても いるいました。



ー人ひとりがこの世界に生まれてきて、一人ひとりが素晴らしい存在で、みんなが離かに必要とされていて、どんなあなたでも誰かにとっての「失切な」とです。

、☆ ☆ ☆ ☆ では 坐きていけません。みんなが 一生懸命に生きています。 首分のことも、お装達のことも、 歩きな ☆ のことも、 大切にできる ☆ になってくださいね。

~保護者のみなさま~

学校では「命の大切さ」「自分や他人の体と心を大切にすること」「自分を守るための力」 を育てるために、年齢に応じた内容で学習をしています。

性に関する情報は、インターネットや SNS などから簡単に手にはいる時代だからこそ、正しい知識を身につけてほしいと思っています。

今後も、ミニほけんの機会を通して、また、高学年は保健の学習の中で発達段階に応じた「性」の話をしていきたいと考えています。

ご家庭でも、今日の学習をきっかけに、お子様と一緒に体や心の大切さについて語し合っていただけたらと思います。

けんこう きろく も かえ **健康の記録を持ち帰ります**

確認ができましたら、サインをし、7月11日(金)までに提出をお願いします。 ※健康診断結果のお知らせや業受診のお知らせをもらった人は草めの受診をおすすめします。

お家の人と一緒に見て、自分がどのくらい大きくなったか話をしてみてくださいね。 保護者の皆様、ご協力よろしくお願いいたします。