



7月 ほけんだよい

上勝町立上勝小学校
保健室
2025/7/1

日差しが強くなり、夏を感じる暑さとなってきましたね。

みなさん、心と体は元気ですか？今月で1学期が終わります。

楽しい夏休みを迎えるために、残りの学校生活も健康と安全に気をつけて過ごしていきましょうね。

熱中症の原因は3つの不足!?

①睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなります。毎日しっかりと寝るようにしましょう。



②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ります。こまめに水分補給をしましょう。



③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ります。朝や夕方などの涼しい時間に軽い運動をしましょう。



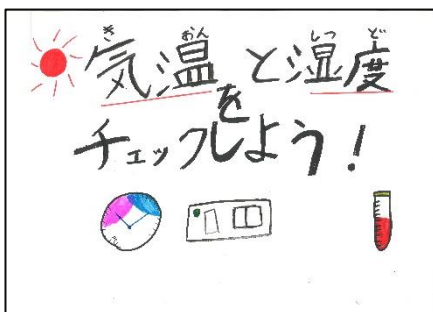
熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

熱中症予防

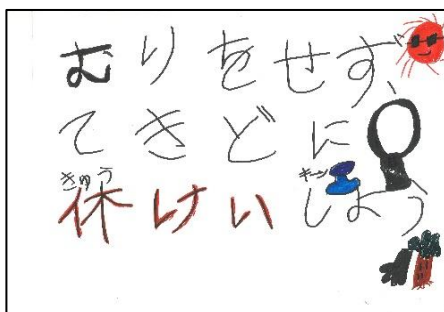
すくすく健康委員会が考えた6つのポイント

委員会活動で、熱中症予防に大切なことについて話し合いました。学校でできることとして、6つのポイントにまとめたのでしっかり守って楽しい学校生活をおくりましょう!!

①気温と湿度をチェックしよう



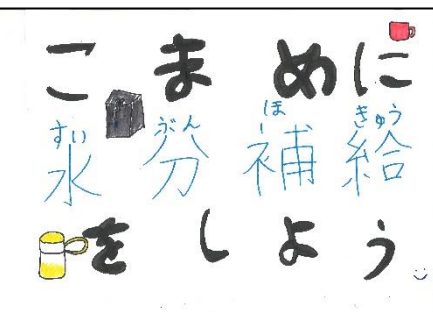
②無理をせず、適度に休憩しよう



③食事と睡眠をしっかりとする



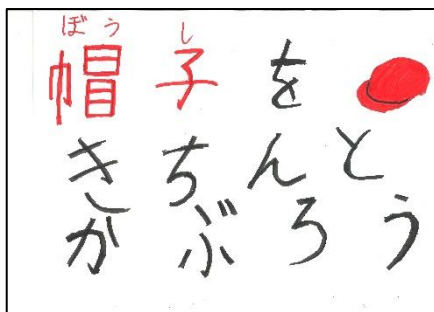
④こまめに水分補給をしよう



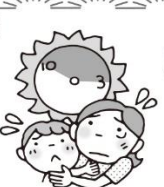
⑤気温に合わせて服を選ぼう



⑥帽子をきちんとかぶろう



朝はWBGTチェックを!



熱中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数 (WBGT)」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱 (直射日光などの熱環境) の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度 (°C) で表されますが、気温とは異なります。28°Cを超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。



保健室で「リラックスタイム」

10分・20分休みや昼休みなど、保健室を開けています。

何か悩み事がある人・話したいことがある人・イライラやモヤモヤした気持ちを落ち着かせたい人・話したいことはないけどゆっくりしたい人、保健室に来て一緒に話しましょう。

体調不良の人がいる場合や、先生の都合が悪い日はお話しする時間がとれません。

そんなときは、また別の時間に来るようにしてください。

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない!

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい食事をとる

夜はぐっすり寝る



保護者のみなさまへ



先日は、多くの保護者の方に救急法講習会に参加していただき、ありがとうございました。

これから熱中症や水の事故などが増える時期となりますので、何かが起こったときには講習での学びを活かして対応していただければと思います。

さて、6月で健康診断が全て終了しました。後日、全健康診断結果が記載された「健康カード」を配付しますので、お子さまと一緒に確認していただき、判子を押して学校までお戻ください。また、健康診断で受診が必要と判断され、病院受診がまだお済みでない方は、お早めに病院受診をお願いします。