



令和8年度 鴨島小学校 保健室

☆7月の保健目標：夏を健康に過ごそう。

暑い日が続いています。WBGT（暑さ指数）という言葉を知っていますか？

WBGTは、気温だけでなく、湿度、日射、気流も合わせて考えて作られています。WBGTが28を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。小学校でも、熱中症予防のため、運動場と体育館にWBGT計を置いています。体育委員さんの放送をよく聞いて、無理をせず、熱中症を予防しましょう。

運動中の熱中症をふせぐには



水分・塩分補給



休憩



思いやり

WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28 ～ 31℃未満	厳重警戒（激しい運動は中止）
25 ～ 28℃未満	警戒（積極的に休憩）
21 ～ 25℃未満	注意（積極的に水分補給）
21℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）

出典：（公財）日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。

≡ 清涼飲料の飲み過ぎに 注意！ ≡



清涼飲料を水代わりにたくさん飲むと、糖分をとり過ぎてしまうので、水分補給のときは水や麦茶を飲みましょう。

©少年写真新聞社2026

虫に刺された！

こんなときは病院を受診

- 何度もハチに刺された
- ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- 気分が悪くなった



ストレス、たまっていない？

最近、心や体にストレスがたまっていますか？ ストレスがたまると、右のような様子になります。ときどき自分自身をふりかえてみましょう。心当たりが多いほど、ストレス度が高いと言えます。疲れた心や体を休めたり、気分転換をしたり、元気になれる方法を探しましょう。

【ストレス・チェック】

- ☐ 下痢と便秘を繰り返す。
- ☐ イライラする。
- ☐ 眠れない・寝つきが悪い。
- ☐ 食欲がない。
- ☐ やる気が出ない。
- ☐ 友達や家族と話したくない。