

ほけんだより 7

2023.7.3

ひるお しょうがっこう ほけんしつ
昼生小学校 保健室

No.9

暑い日が続くようになり、水泳の時間が待ち遠しい季節になりましたね。水泳の時間には、みんなの楽しそうな声が聞こえてきます。夏休みまであと少しです。暑さで体調をくずさないように、しっかり体調管理をして、元気に過ごしましょう！

7月の保健目標



夏を健康に過ごそう！

その 不足 熱中症の危険あり!

水 分 不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠 不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動 不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高～

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

水筒の中身は多めに準備してきましょう!



けんこう とりくみび
7月6日（木）は健康マスター！の取組日です！



あつ ま からだ ねむ からだ
暑さに負けない体づくりには、バランスよく食べて、しっかり眠って体
やす うんどう たいりよく たいせつ とりくみび
を休ませ、運動で体力をつけることが大切です。取組日は、テレビや
ゲームを消して、夏の星座を見たり、虫の音を聞いたりして、家族で夏
よる す
の夜をゆったり過ごしてみてください。



そと で まえ あつ しすう かくにん
外に出る前に暑さ指数を確認しよう！

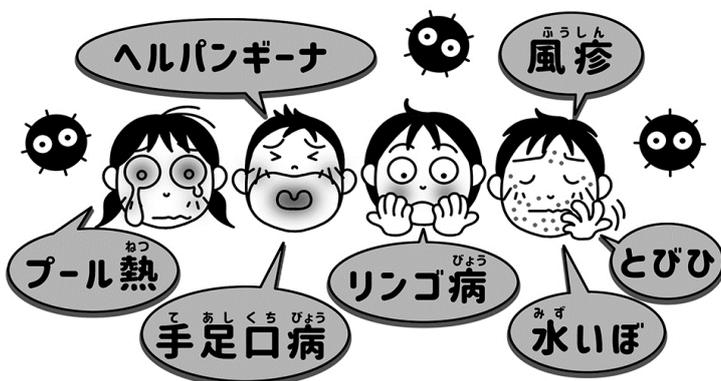


みじか つゆ あ あつ ひ つづ ねっちゅうしょう
短い梅雨が明け、暑い日が続いています。熱中症
よぼう じどうげんかん あつ しすう けいじ
予防のために、児童玄関に「暑さ指数」を掲示します。
あつ しすう きおん
暑さ指数(WBGT)は、気温ではなく、①気温 ②湿度
③日射・放射など周辺にっしや ふくしゃ しゅうへん ねつかんきょうの熱環境の3つを取り入れた指
う 標です。外そとに出る前でにチェックをして、暑さ指数まえが高いと
きは、ぼうし ぼうしをかぶり、いつもより意識いしきしてこまめに水分補
う すいぶんほきゅ
給きゅうけいと休憩とを取るようにしましょう。

あつ しすう いじょう きけん とき ... そとあそび きんし しつない あそび
暑さ指数が31以上(危険)の時 ... 外遊びは禁止です。室内で遊びましょう。
あつ しすう げんじゅうけいかい とき ... はげ うんどう
暑さ指数が28~31(嚴重警戒)の時 ... 激しい運動はさけましょう。

ことし なつ かんせんしょう はや
今年は夏の感染症が流行っています！

なつ き かんせんしょう
夏に気をつけたい感染症



がつ はい みえけん ない
6月に入り、三重県内でヘルパンギーナや
RSウイルス、季節性インフルエンザきせつせいが流行はやって
いるようです。昼生小ひるおしょうでも、発熱はつねつなどの風邪症かぜしょう
うじょうけっせき こ ふ
状で欠席する子が増えています。
てあら しょうどく たいちょう わる とき
手洗い・消毒をしっかりと、体調が悪い時
はマスクをするなどの感染症かんせんしょう予防対策よぼうたいさくを引き
つづ づ
続き、続けていきましょう。