


# ほけんだより



## 7月

令和6年6月28日  
上尾市立今泉小学校  
保健室

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると、生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ご飯を食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

### 7月の保健目標 規則正しい生活をしよう



今年は梅雨入りが遅く、6月の下旬になって、湿度が高い日が続いています。梅雨明けの頃、雨上がりに日ざしが強くなってきたときは要注意。暑さに慣れていない中では、運動などで激しく動いていなくても、熱中症になる危険が大きいのです。特に、疲れていたり、調子が悪くなったりするときは、「このくらいなら大丈夫」とがんばりすぎないことが大切です。こまめに休憩をとることも大切です。



栄養バランスのよい食事をとる



軽い運動をする



睡眠をしっかり取る



こまめに水分補給をする



塩分をとる



帽子をかぶる



明るい色のゆったりした服を着る



保冷剤などで冷やす



木陰などでときどき休む

## 暑さ指数とは？

暑さ指数 (WBGT) は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ「℃」で示されます。  
(数値は気温とは異なるので注意)

暑さ指数 (WBGT) が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【**嚴重注意**】また、外出は、なるべく避けて涼しい室内に移動する【**危険**】などの対応が必要となります。



今泉小学校では、「校庭」「プール」に熱中症計を設置、校庭での結果を保健室前に掲示しています。  
みなさん、暑くなった日は特に注意して、見てくださいね。



## 熱中症の症状



## 覚えておこう

## 水分補給のコツ



## 保護者の方へ

お子さんはもとより、保護者のみなさまのご協力により、今年度の定期健康診断も無事に終了しました。ありがとうございました。

健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、お知らせをお渡ししています。学校健康診断は問題や疑いのある者をふるいわけする「スクリーニング」のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

間もなく夏休みに入ります。長い休み中は学校中心の生活からリズムが変化していくことで、健康についても普段とは異なる状況がみられることもあります。健康診断結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、学校・保健室までいつでもご相談ください。