

ほけんだより7月

令和8年7月14日(火) 大宮南小学校 保健室



なつやす

夏休みがはじまります!



なつ 夏らしく、あつ ひ 暑い日が続いています。なつ 夏バテにならないよう、はやね はやね 早寝でからだ やす やす 体を休めて、のこ のこ 残りの1学期をがっき げんき す 元気に過ごしたいですね!

いよいよたの 楽しみにしているなつやす 夏休みがはじまります。なつやす ちゅう も 体調管理をして、ねっ ねっ 熱中症やなつ なつ 夏かぜにき きをつけてみましょう。また、こうつうりょう ぶ 交通量もあんぜん 安全にもあき 気をつけて、じ こ 事故やけがのないようにしましょう。



「夏休み生活がんばり表」について

なが なつやす ちゅう 長い夏休み中に、せい 生活リズムがくずれないように、てんけん 点検をしながら、まいにち せい 毎日の生活をせい 整えましょう。せい 生活目標を決めて、メリハリのある生活にすることで、からだ 体の調子もせい 整います。

夏休みも学校があるときと同じ生活リズム



てんけん かん なつやす ぜんはん こうはん かく しゅうかん
◇点検期間：夏休みの前半と後半の各1週間

◇ふりかえりを書いて、9月1日(火)の始業式に持ってきてみましょう。

スマホやタブレットを使うときは



テレビ・ゲームは、やめようと思ってもなかなかやめられない人もいます。じ かん 時間をきめることがたい 大切です。ゲームだけでなく、あた 新しきことになつやす 夏休みもチャレンジするいいですね!

「けんこうのきろく」をご覧ください 保護者の方へ

1学期の健康診断と体力テストの記録として「けんこうのきろく」をお渡ししますので、ご確認ください。それぞれの検診後にも、結果をお返ししています。夏休み中に病院受診されましたら、受診報告書の提出をお願いします。

あつ し すう ちゅうもく 暑さ指数に注目しよう！



「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか？ WBGT は、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、WBGT は、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。

WBGT が28（厳重警戒）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。暑い時期は、「今日のWBGT は、いくつかな？」と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。



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」

なつやす ちゅう すいぶんほきゅう ねっちゅうしょうよ ぼう
夏休み中も、こまめに水分補給をして熱中症予防をしよう！

