

😊お子さんと一緒に配信のたよりを確認しながら、健康・安全に関してお話する時間を作ってください😊

おうちのひとといっしょによみましょう



ほけんだより

せいぎしょうがっこうほけんしつ 第6号

ロイロノートにも配信
しています！



これから蒸し暑い梅雨が明け、夏本番の暑さになっていきます。最近、たくさんあせをかくような暑い日もあれば大雨が降る日もあり、体がつかれていませんか？毎日の生活（食事・すいみん・運動）を整え、暑さに負けない体づくりをして、熱中症にならないようにしていきましょう！



すいぶんほきゅう 水分補給をして、ぼうしをかぶろう！

《7月保健目標》 暑さに負けず元気にすごそう



まいにち せいかつ ふ かえ 毎日の生活を振り返り、チェック☑していきましょう！



暑さに負けない過ごし方



はやお 早起きして朝ごはんを食べよう



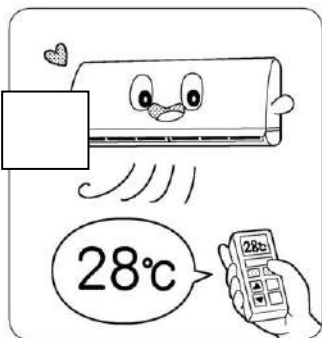
かる うんどう 軽い運動をして汗をかこう



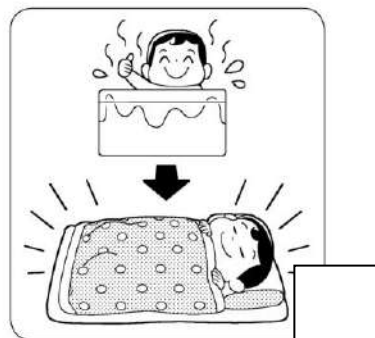
すいぶん ほきゅう こまめに水分補給をしよう



つめたい おやつ を食べ過ぎない



たいふう ひか 冷房は控えめにしよう



お風呂 に入ってぐっすり眠ろう

がっこう すいぶんほきゅう わす すいどう
・学校でこまめに水分補給ができるように、忘れずに水筒をもってきてください。

うんどうじ かつどう まえ なか かつどう あと すいぶんほきゅう きゅうけい い
運動時は、活動の前、中、活動の後に水分補給の休憩を入れます。

げこう すいどう なかみ ひと すいどう おお りょう た
・下校までに、水筒の中身がなくなってしまう人がいます。水筒の大きさ、量が足りてい

るかについても、お子さんと確認してください。

うらめん 裏面もあります→



がっこう いえ ねっちゅうしょうたいさく 学校で！家で！熱中症対策！

きょうはそとであそべるかな？

WBGT値（暑さ指数）

31℃以上
とてもあぶない！

28～31℃
あぶない！

25～28℃
ちょっとあぶない

25℃以下
だいじょうぶ

れんらく
きいろのコーンがでています。やすみじかんは、5ふんだけ そとにすることができます。← まもってね！！

保健室であつさ指数（WBGT）をはかっています。運動場のコーン・放送・ロイロノートで連絡をしています。

熱中症のリスクが高いときは、外の活動を中止にする、活動時間を短縮しています。そとにでるときは、帽子をかぶりましょう！



室内でも熱中症対策が必要です！

総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！

部屋の温度・湿度をこまめに確認する

高温多湿ではないですか？

適切な室温（目安は28℃以下）に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！

のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！

夜間(就寝中)の熱中症にも注意しましょう。

適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れずに！

ほごしゃ 保護者のみなさまへ



- 教室でエアコンや扇風機を使っています。プールに入ったあとに寒くなることもあるので、長そでの羽織るものを学校に置いておくとうちよいち思います。
- プールで泳いだ日は、いつもと違う疲労感があると思います。疲れを取るために、早めに寝るようにしましょう。
- 全ての健康診断が終了しました。たくさんのお問診票の記入、提出物、受診の報告など、お世話になりありがとうございました。結果の一覧を後日配布しますので、ご確認ください。
- 放課後、学校に遊びにくるときも熱中症対策を行ってください。

