

おうちの方と一緒に読みましょう



# ほけんだより 7月



令和8年7月1日  
見沼小学校保健室

各学年で育てている植物がどんどん大きくなり、空に向かって力強く伸びています。じめじめした蒸し暑い日が続いているので、睡眠や水分をしっかりとって、暑さと上手に付き合いながら過ごしましょう。



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。規則正しい生活をして、元気に夏休みを迎えましょう。



暑さ指数 (WBGT) を確認してみよう!

熱中症の危険が高まるこの時季は、暑さ指数 (WBGT) を参考に活動しましょう。

◆校庭◆

◆体育館◆



児童のみなさんも、運動や外遊びの前に指数を確認してみましょう。指数計に出ているWBGTの数値を参考にしてください。外で遊べない日に室内で安全に過ごす方法も考えてみましょう。

<WBGT指数と熱中症予防運動方針>

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

規則正しい生活



バランスのよい食事



こまめな水分補給





**熱中症に注意!**



● 熱中症の症状を覚えておこう ●

【重症度Ⅰ（軽症）】	【重症度Ⅱ（中等症）】	【重症度Ⅲ（重症）】
手足のしびれ、めまい、立ちくらみ、こむら返りなど	吐き気、頭痛、だるい、意識がおかしいなど	意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど
<ul style="list-style-type: none"> <li>涼しい場所に移動する</li> <li>体を冷やして水分補給をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>すみやかに医療機関を受診する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>救急車を呼ぶ</li> </ul>

**カミナリから自分を守ろう**

避難する場所がないときの最終手段で、この姿勢が絶対に安全というわけではありません！



木や電柱など背が高いものから離れ、傘は閉じる



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にある

頭を下げる



両手で両耳をふさぐ  
かかとを浮かせる  
両足のかかとをつける

避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しゃがみ」をする

夏休み、計画的に!



- ◆学校があるときと同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きましょう。
- ◆バランスよく食べて、しっかり歯をみがきましょう。
- ◆涼しい時間に学習等をすませたり、体を動かしたりしましょう。
- ◆健康診断のお知らせをもらってまだ受診していない人は、夏休み中に受診しましょう。
- ◆事故に気をつけて、思いっきり楽しみましょう。