

# ほけんだより

令和8年5月29日

川崎市立玉川小学校

しんねんど はじ げつ た ねんせい しょうがっこう ねんせい ねんせい  
 新年度が始まり2か月が経ちました。1年生は小学校、2年生から6年生のみな  
 さんは新しいクラスに慣れてきた頃でしょうか。

あたらしい かんきょう に 適応しようと、しらずしらずのうちに がんばり すぎている ひと も 見か  
 けます。ちゅうや かんたんさ たいちよう くず きせつ とき ひといき  
 昼夜の寒暖差で、ただでさえ体調を崩しやすい季節。時には一息ついて、  
 じぶん ところ からだ こゑ みみ かたむ  
 自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてください。

## 6月保健目標「安全な過ごし方を考えよう」



まわ りを よく みて 歩く



かさ うんてん 傘さし運転をしない



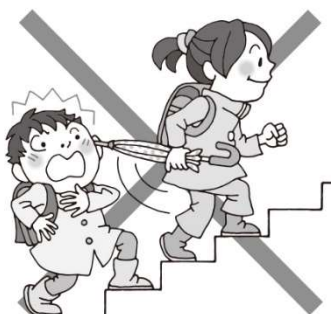
あしもと ちゅうい 足元に注意する



かさ ぶ まわ 傘を振り回さない



よこ なら 横に並ばない



かさ も かた ちゅうい 傘の持ち方に注意

## 保護者の方へ

熱中症警戒アラートが発令された場合や、発令していなくても学校で測定している【暑さ指数(WBGT)】が高い場合は、運動や屋外での活動(プール学習や校外学習を含む)を制限したり、中止したりする場合があります。

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

出典：環境省熱中症予防情報サイト

### 玉川小学校では次のことを留意し、声掛けをします

- 水筒の中身がなくなった場合は、学校の水道水を飲みます。
- 気温が高く、多量の発汗が予想される学習活動や学校行事及び校外学習等の場合は、ご家庭の判断でスポーツ飲料を可とします。
- 屋外で活動するときは必ず着帽します。
- 登下校の前後や休み時間・体を動かす活動の最中または後に、水分補給の時間を設けます。
- 運動や屋外での活動時は30分に1回涼しい場所での休憩時間を設けます。
- 熱中症が疑われる症状の場合、経口補水液(OS-1)を飲ませます。一定時間体を冷やしたり休養したりしても回復しない場合は、早退・受診・救急搬送等の措置を取ります。
- マスクをしている児童に対し、運動時はマスクを外すよう指導します。

### ご家庭でもお願いします

- 帽子をかぶったり通気性のよい素材の衣類を着たりするようにしてください。
- 冷却タオルやクールネックの使用は可能ですが、電池式の機器の使用は安全上使用不可となります。
- 水筒は毎日持参し、暑い日は多めに水分を準備してください。衛生状態にご注意ください。
- 睡眠・食事・水分を十分にとって登校させてください。同じ環境でも、食事や睡眠をしっかりとしているのといないのでは熱中症のリスクが全く違います。
- 朝食では、お味噌汁や野菜スープなど、塩分の入っている汁物を飲むとよいです。
- 体調がすぐれないときは無理に登校させず自宅で休養させてください。