

# こころ からだ けんこう がっこう 心と体の健康だより 7月号



れいわ おん がつと おか かわさきし りつづちほししょうがっこう ほけんしつ  
令和6年7月10日 川崎市立土橋小学校 保健室

もうすぐ夏休みです。大きい事故や病気がなく、夏休みを全力で楽しめるよう、「早寝早起きをする」「朝ご飯をたべる」「睡眠をしっかりとる」「外では帽子をかぶる」など、自分でできることをして過ごしましょう。



## あつ しずう 暑さ指数(WBGT)について知ろう!!

最近、学校では暑い日には外での体育や休み時間の外遊びを禁止にすることがあります。その判断は熱中症の危険度を示す「暑さ指数(WBGT)」を参考にしていきます。夏休みはさらに暑い日が多いと思います。自分でニュースを見て、熱中症の危険から身を守れるようにしましょう。

暑さ指数(WBGT)とは、①湿度②周りの環境③気温の3つで示される熱中症予防を目的とした基準となる数値です。

暑さ指数 (WBGT)	気温の目安	活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	35℃以上	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内にいる。運動は中止。
嚴重警戒 (28以上 31未満)	31℃以上 35℃未満	掃除などの活動でもおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意。激しい運動は中止。
警戒 (25以上 28未満)	28℃以上 31℃未満	激しい運動などでおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取り入れる。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
注意 (21以上 25未満)	21℃以上 25℃未満	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も。運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

## かた おうちの方へ

### ①「健康の記録」を配付します

春からおこなってきた健康診断がすべて終了いたしました。ご協力ありがとうございました。今年度の健康診断結果を記載して「健康の記録」を各家庭にお配りいたします。お子さんと一緒に内容を確認していただき、押印して担任へ提出してください。

※左側に貼付してある「定期健康診断の結果」ですが、「/」は異常なし、「\*」は各「検診結果のお知らせ」にて配付した通りとなっています。ご不明点がありましたら土橋小保健室までご連絡ください。

はいふび がつとおか すい かいしゅうび がつ にち すい  
配付日:7月10日(水) 回収日:7月17日(水)まで

### ② 夏休みの過ごし方について

おうちの人や友達と長く過ごせる夏休みが迫り、わくわくしているお子様も多いのではないのでしょうか。夏休みは開放的な気持ちになり、生活も乱れがちになる恐れがあります。小学生はおうちの方のサポートが必要な時期です。どうぞ注意深く見守ってあげてください。規則正しい生活を送ることや、出かけるときの約束事などを各ご家庭で確認していただき、健康・安全に気を付けて過ごしていただけたらと思います。また、健康診断の結果等により病院受診が必要なお子様に関しましては、できるだけ夏休みを利用して受診されますようお願いいたします。

今年も暑い夏になりそうです。お子様はもちろんのこと、保護者の皆様もご自愛ください。



裏面に眼科校医の草野先生からいただいた資料を載せています。

今月号は「成長期のお子さんの近視について」

来月号は「アレルギー性結膜炎について」を載せます。

参考にしていただければと思います。

【参照】日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022)

(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(2019)

【引用】イラスト 『いらすとや』『タ鳥獣ギ画』