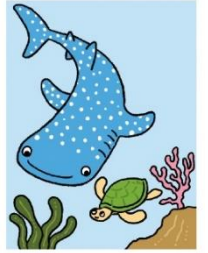


ほけんだより 7月

令和7年7月3日
所沢市立椿峰小学校
保健室

梅雨が明けたらよいよ夏本番!7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり新しく目標を立てたりするのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。



熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかからず、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。

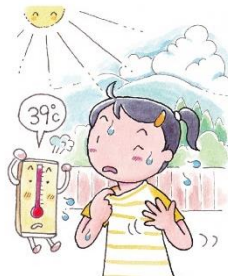


運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう



暑さ指数(WBGT)とは、気温・湿度・輻射熱の3つの要素を取り入れた指標で、熱中症の危険度を判断する数値として活用されています。椿峰小学校の保健室の前にも「今日の熱中症よほう」を掲示しているので、外で遊ぶ前や体育の前に確認するようにしてください。

☆今日の熱中症よほう☆

6月18日(水)

8:00 現在

予報最高気温	あつさ指数
34℃	WBGT 28.8℃

WBGT(℃)	危険度	対応
31℃以上	危険	運動は原則禁止
28~31℃	注意警戒	暑い・運動は中止 (10~20分おきに水分補給しよう!)
25~28℃	警戒	積極的な休息 30分おきに水分補給・休憩をとり、水分補給を!
21~25℃	注意	積極的な水分補給 運動前後に水分補給をとり、こまめに水分補給を!
21℃未満	注意	注意喚起 運動前後に水分補給をとり、こまめに水分補給を!

虫にさせないために

虫にさせるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさせないように対策をしましょう。

虫よけスプレーなどを使う

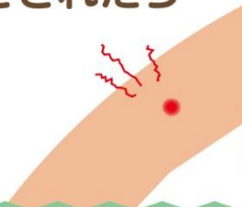


公園などで遊ぶときは、うすい長そで長ズボンを着る



もしも

虫にさせたら…



保冷剤などで冷やす



すぐに水で洗って薬をぬる



高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ

保護者の方へ

<けんこうのきろくと成長曲線の配付について>

今年度の健康診断の結果を1学期末にお知らせいたします。ご自宅で保管をお願いいたします。また、昨年度に引き続き、「成長曲線」も配布いたします。成長曲線は、お子様の成長の様子を視覚的に確認することができます。ご不明な点やご相談したいことがありましたら、養護教諭までお問い合わせください。

<夏休みの課題について>

保健室からの夏休みの課題として、「歯みがきカレンダー」を配付いたします。2学期初日に学級担任へ提出してください。