

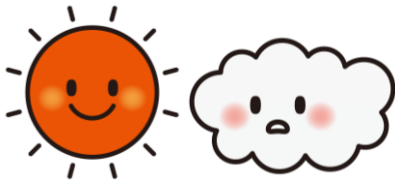


令和5年7月3日
昭島市立拝島第一小学校
保健室

あつという間に7月になり、1学期も残り1か月となりました。梅雨も明け、本格的な暑さがやってくる時季ですね。天気の良い日が増えて、元気いっぱい外で遊ぶことが多くなりますが、熱中症には気を付けなければいけません。教室に戻ったら必ず水分補給をすること、中休みや昼休みの途中にもこまめに休憩を取ることを意識しましょう。また、十分な睡眠と朝ごはんなど、毎日の生活もとても大切です。丈夫な体作りをして、残り1か月を元気に乗り切りましょう！



ほけんもくひょう
7月の保健目標 なつ げんき す
夏を元気に過ごそう！



なつ あつ ま
夏の暑さに負けない！



かいてき かんきょう とどの
○快適な環境を整えよう

そと きおんさ おお からだ ふたん たいちょう くす
外との気温差が大きくなると、体に負担がかかり体調を崩しやすくなります。クーラーの設定温度は、25～28℃を目安にしましょう。



てきど うんどう あせ
○適度な運動で汗をかこう

うんどう あせ からだ ちょうし とどの きのう かっぱつ はたら
運動して汗をかくことで、体の調子を整える機能が活発に働くようになります。熱中症に気を付けながら、体を動かしましょう！



しょくじ
○食事とすいみんをしっかりとる

きそくただ にち しょく た
規則正しく 1日3食しっかり食べましょう。バランスよくいろいろな栄養を取ることが大切です。また、すいみん時間は十分にとり、疲れをため込まないようにしましょう。



ねっちゅうしょう 熱中症

きつ 熱中症に気を付けよう



熱中症とは、気温や湿度が高い場所にいるうちに、体の調子が悪くなってしまうことをいいます。ひどい場合は命にかかわることもあります。一人一人しっかり対策しましょう。

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策 「すごひみつ」をキーワードに覚えよう!

す いみんをとる	ご はんを ^た 食べる	い ぶんをすずしく
ひ かげで ^{やす} 休む	み ずをのむ	つ めたいもので ^ひ 冷やす

あつ しすう なに 暑さ指数って何?

人間の熱バランスに影響の大きい、気温・湿度・輻射熱・風の4つを取り入れた温度の指標です。暑さ指数(WBGT)は、夏の間は毎日計測しています。結果は保健室の壁に掲示しているので、ぜひみなさんも確認してくださいね。計測の結果、校庭に出られないときは、赤い旗を立てるので、教室の窓から確認して外に出られるか見てください。

31℃～	28～31℃	25～28℃	21～25℃	～21℃
うんどうちゅうし 運動中止	げんじゅうけいかい 嚴重警戒	けいかい 警戒	ちゅうい 注意	あんぜん ほぼ安全

保護者の方へ

健康診断がすべて終了いたしました。保護者の皆様には書類の作成をはじめ、様々な面でご協力頂きありがとうございました。

健康診断の結果は「健康の記録」に記録し、6月30日にご家庭へ返却しました。確認後に2か所の保護者印に押印をしていただき、7月5日(水)までに再度学校へご提出をお願いいたします。

また、今週末からノーメディア週間の取り組みが始まります。夏休み前に、メディアとの向き合い方をお子様と確認していただければと思います。ご協力よろしくをお願いいたします。