

ほけんだより 7月

令和7年6月30日
豊島区立駒込小学校

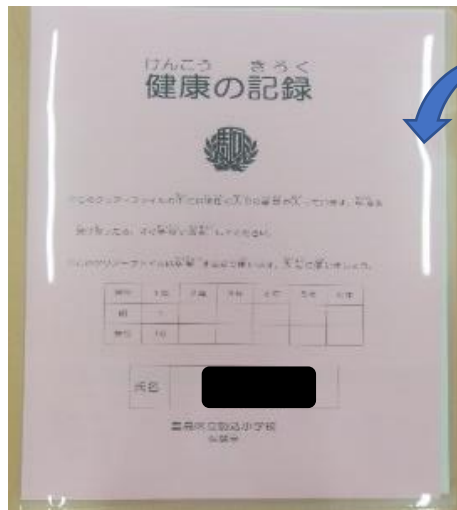
蒸し暑い日が続いていますね。1学期も残り1か月となりました。夏休みを楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。夏休みだからこそできることを見付け、有意義な休み期間を過ごしてください。けがや病気に気を付けて、思い出に残る夏にしましょう。

◆保護者の皆様へ 定期健康診断が終わりました◆

6月30日をもって、今年度の定期健康診断が終わりました。保護者の皆様には、事前の準備や提出物等のたくさんのご協力をありがとうございました。

豊島区ではすべての健康診断の情報がデータ管理になっています。そのため、健康診断の結果をA4用紙に印刷し、学期ごとにご家庭に配布いたします。健康の記録ファイルに入れて配布しますので、中身を抜いて、表紙とクリアファイルは学校へお戻しくください。健康診断の結果を参考に、一人ひとりに合った健康づくりを生活の中に取り入れていただきますよう、お願いいたします。

ご質問等がありましたら、保健室までご連絡ください。



【留意点】

- ① A4サイズの両面印刷用紙1枚です。
- ② 必ず内容を確認し、ご家庭で大切に保管してください。
- ③ 受診済みで学校にお知らせが届いている所見には「済」のスタンプを押しています。今回押したスタンプは、次回以降は残りません。

【健康の記録ファイルについて】

- ・個人情報保護のための専用のファイルです。
- ・クリアファイルは、卒業するまで使用します。紛失しないように注意してください。学校で保管しますので、必ず学校に戻してください。
- ・健康診断時以外でも保健関係の個人情報の書類で、学校とご家庭でのやり取りをする際に使用することがあります。



今月の目標・・・「夏を元気に過ごそう」



7月に入ると、さらに気温は高くなり、夏本番をむかえます。暑さといえば、熱中症が思い浮かびます。学校でも、休み時間の外遊びや外体育が中止になったり、休けいを多くとったり、注意を呼びかけている「危険な暑さ」とは何かについてお話しします。

実は、先生たちは暑さ指数（WBGT）をみて、注意を呼びかけています。

暑さ指数(WBGT)とは何でしょう？

暑さ指数とは、体の熱のバランスに影響が大きい「気温」「湿度」「ふく射熱」「風」の4つの要素をもとにした温度のことです。

気温



体温よりも気温が高くと、身体は空気から熱をもらってしまいます。

湿度



湿度が高いと、汗が蒸発しにくく、身体から空気へ熱をにがす能力が減ってしまいます。なので、暑さ指数も湿度の数値が大きく影響しています。

ふく射熱



太陽からの強い日差しや、道路や建物などから受ける熱のことです。

風



風がふくと、身体から熱がにげやすく、汗が蒸発しやすくなります。

この数値をもとに日常生活の注意や、運動する時の注意についての指標があるので、気にかけてみてください。

日常生活に関する指針

WBGTによる温度基準域	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高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～31℃※)		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 (25～28℃※)	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充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。

熱中症予防運動指針

WBGT (℃)	湿球温度 (℃)	乾球温度 (℃)	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

最後に、問題です！当てはまる方を、選びましょう。最後に、選んだ答えのひらがなを並べると、先生からのメッセージになっています。

熱中症になりやすい環境は、気温が【た.高い / ひ.低い】場合、湿度が【と.低い / の.高い】場合、ふく射熱が【し.強い / き.弱い】場合、風が【つ.強い / い.弱い】場合です。



暑さ指数は、夏休み中も環境省のホームページなどから確認ができます。熱中症になりやすい日なのか、チェックして1日の過ごし方を工夫しましょう。『熱中症に気を付けて、〇〇〇〇夏休みを過ごしてね！』