

すこやか7月号

令和8年6月26日
長崎小学校 保健室

今月の保健目標

なつ けんこう あんぜん す
夏を健康で安全に過ごそう

気温が上がり湿度の多い季節になってきました。元気に夏を乗り切るためには、規則正しい生活や健康管理が大切になります。引き続き熱中症の予防と対策を心がけましょう。

7の保健行事

日	曜	行事	対象	時間	場所
8	水	学校保健委員会（第1回）	4年生	13:15~14:00	理科室

治療・通院は夏休みの間に！

定期健康診断が全て終了しました。今年度もご協力いただきありがとうございました。歯科等、受診や治療がまだお済みでないものがある方は、夏休みの間にお願いいたします。また、受診後は、お手数ですが報告書の提出をよろしくお願い致します。

「歯みがきカード」について



6月の「歯みがきカード」にご協力いただきありがとうございました。
7月の「歯みがきカード」は、夏休み中に行います。



学校保健委員会を開催します

学校保健委員会とは、学校・家庭・学校医が相互に理解を図り、協力して児童の健康づくりをすすめるために開催する会です。

7月8日（水）に、各学校医に来校していただき、4年生の児童と保護者、教職員で第1回学校保健委員会を開催する予定です。今年度は、内科校医と眼科校医の先生にお話していただきます。

学校医講演 内科校医：平間 未知大先生

「アレルギーって何だろう～喘息と食物アレルギーの話～」

眼科校医：長松 健二

「大切な目を守ろう！～近視予防のポイント～」

健康な体づくりについて考えていきます。保護者の皆様も是非ご参加ください。なお、参加人数把握のため、参加ご希望の方は、下記の申込書をご提出ください。

キリトリ

学校保健委員会に参加します。

締め切り 7月4日（土）

児童氏名 年 組

保護者氏名

（保護者→担任→保健室）

朝はWBGTチェックを!



熱 中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数 (WBGT)」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱 (直射日光などの熱環境) の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度 (°C) で表されますが、気温とは異なります。28°Cを超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。



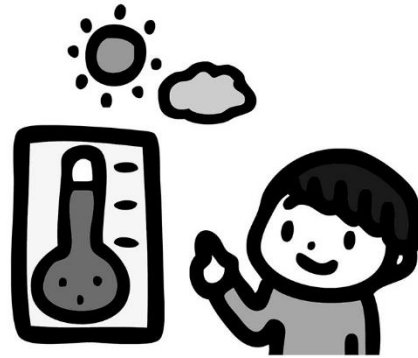
ふくそうをきおんにあわせよう



あせ すいぶん
汗をかいたら、水分ほきゅう



てんきよほう
天気予報をチェック



ぼうしをかぶろう

