



令和 8 年 6 月 30 日
豊島区立要小学校
校長 渡部貴美子
主任 養護教諭

知っている? WBGT (=暑さ指数)



「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか?

WBGTは、熱中症を予防するための目安です。

「暑さ」と聞くと、気温が高いことだと思われかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。

WBGTが28℃(厳重警戒)を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。

WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25～28℃未満	警戒 (積極的に休憩)
21～25℃未満	注意 (積極的に水分補給)
21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

暑い時期は、「今日のWBGTは、いくつかな?」と、テレビのニュースや天気予報で確認してみましょう。



ちょっとずつ+こまめに/ 夏の水分ほきゅう

熱中症の主な予防方法として、「水分補給」が大切ということはよく知られていますが、大事なポイントが2つあります。

『ちょっとずつ』『こまめに』とすることです。

「のどが乾いた」と思った時には、実際は体の中の水分が足りていない状態です。また、一度にたくさん飲むと、お腹が痛くなってしまったりすることもあります。そのため、『ちょっとずつ』『こまめに』飲むことを心がけてください。もうすぐ夏休みです。暑さに負けず、楽しく元気に過ごしましょう。



プール学習を安全に楽しむための注意

体調をしっかり確認



少しでも具合が悪いときは無理をしない

プール前後にシャワー



プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる

ていねいな準備運動



血液の流れがよくなり、心臓への負担も軽くなる

水の中でふざけない



プールサイドを走ったり飛び込んだりもNG

まだ少し肌寒い日もありますが、子供たちは水泳の学習をととても楽しみにしています。

水泳では、ちょっとした不注意や無理が大きな事故につながります。

特に上のイラストにある4点に気を付けて、楽しく水泳の学習をしましょう。

ストレス、たまっていない？

最近、心や体にストレスがたまっていますか？

ストレスがたまると、右のような様子になります。

ときどき自分自身をふりかえてみましょう

心当たりが多いほど、ストレス度が高いと言えます

す。疲れた心や体を休めたり、気分転換をしたり、

元気になれる方法を探しましょう。

【ストレス・チェック】

- 下痢と便秘を繰り返す。
- イライラする。
- 眠れない・寝つきが悪い。
- 食欲がない。
- やる気が出ない。
- 友達や家族と話したくない。

SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友達だけでなく、多くのひと々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできますが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでください。



- ① 人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ② 個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③ 自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④ 知らない人と、直接会う約束をしない