

# ほけんだより



令和8年 7月号  
一宮市立浅井南小学校



気温がぐんぐん高くなり、いよいよ夏本番を迎えます。夏は、体のケアがいろいろと必要な季節です。外で遊ぶ時は帽子をかぶったり、こまめに水分補給をしたり、通気性のよい衣服を着るなどして、暑さと紫外線の対策を心がけましょう。今年の夏も、自分の体は自分でしっかり守りましょう。

## 虫に刺された!

## こんなときは 病院を受診

- 何度もハチに刺された
- ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- 気分が悪くなった



## スポドリ 飲みすぎ 糖分 摂りすぎ

日常的な水分補給は水でしょう



## 今月の 保健目標

## 熱中症に気をつけよう

知っている?  
**WBGT (=暑さ指数)**



WBGTが28°C (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。暑い時期には「今日のWBGTはいくつかな?」と確認するようにしましょう。

WBGTは、熱中症を予防するための目安です。「暑い」というと、気温が高いことだと思っても、WBGTは、気温だけでなく、私たちの身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 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°C以上	運動は原則中止
28 ~ 31°C未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25 ~ 28°C未満	警戒 (積極的に休憩)
21 ~ 25°C未満	注意 (積極的に水分補給)
21°C未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

出典：(公財) 日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」





かみなり な はじ  
雷が鳴り始めたら…  
かみなり み まも  
**雷から身を守ろう!**



たてもの なか ひなん  
**① 建物の中に避難する**



じどうしゃ なか ひなん  
**② 自動車の中に避難する**



かさ と  
**③ 傘は閉じる**



ひら へいち たてもの くるま ひなん ぼしよ  
開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しゃがみ」で身を守る  
かみなり み まも

**ここは  
危険!**

- き した  
木の下の
- たてもの のきさき  
建物の軒先

りようて りようみみ  
両手で両耳をふさぐ  
(雷鳴対策)

★かかとを  
じめんから浮かせて  
つま先立ちする



あたま さ  
頭を下げて、できるだけ  
しせい ひく  
姿勢を低くする

しゃがむ

りようあし  
★両足のかかとをくっつける

ねんせい  
**5年生が  
全国小学生歯みがき大会  
に参加しました!**



ねんせい しか えいせい けんきゅうじよしゆせい だい かい ぜんこくしょうがくせい たいかい  
5年生がライオン歯科衛生研究所主催の「第83回全国小学生歯みがき大会」  
に参加しました。『プラークコントロールを身につけ、歯と歯ぐき・毎日の  
けんこう たも どうが しにく えん  
健康を保とう!』をテーマに、動画を見ながら歯肉炎やプラークコントロール  
について学びました。

ねんせい かんそう  
**5年生の感想**

- 自分の歯、歯ぐきの大切さを改めて知りました。歯肉炎にならないように歯磨きとフロスをしっかりやりたいです。
- デンタルフロスを使ったらさらに歯がきれいになるということがわかりました。

