

ほけんだより 7月

令和8年7月
奥小学校
保健室

7月になり、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、体がつかれやすくなったり、熱中症になったりすることがあります。元気に夏をすごすために「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけ、水分をこまめに取りましょう。夏休みも近づいてきました。元気な体で楽しい夏をむかえられるよう、自分の健康について考えてみましょう。

夏野菜で元気いっぱい



暑い時期は、こまめに水分をとることが大切ですが、食事も大切です。そうめんなど冷たいめん類や、アイスクリームやゼリーなど冷たいお菓子ばかり食べていませんか？冷たいものでおなかが冷えると、体調を崩しやすくなってしまいます。

夏野菜には、暑さでつかれた体を元気にしてくれる栄養がたくさん入っています。また水分も多く含まれているので、熱中症予防にも役立ちます。夏バテしないために、栄養バランスのよい食事を取りましょう。



知っている？

WBGT (=暑さ指数)

学校では、毎日決まった時間に WBGT を測定しています。WBGT は熱中症を予防するための目安です。

測定した WBGT は、職員室の入り口に掲示しているので、職員室の前を通ったときには「今日の WBGT はどのくらいかな？」と確認してみてくださいね。

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)

出典：(公財) 日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」

水の事故を防ごう

暑い夏は、川や海、プールでの水遊びが楽しいですね。安全に水遊びを楽しむために、次のことに注意しましょう。

- 準備体操をする
- 水の中や近くでふざけない
- 体調が悪いときはムリをしない
- 川や海には、ゼツタイに子どもだけで遊びにいかない
- 大人の注意をきちんと聞く

