



# ほけんだより

一宮市立大志小学校

令和8年7月号

## 今月の保健目標

## 夏を健康に過ごそう

# 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、みなさんの体をつくる食事も大切です。そうめんやざるそばなどの冷たいめん類や、アイスクリームやゼリーなどの冷たいお菓子ばかり食べていませんか？それでは、おなかが冷え過ぎて、体調が悪くなってしまいかもしれません。夏バテしないために、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

おすすめなのは、夏に旬を迎える夏野菜です。夏野菜は水分がたっぷり含まれているので、水分がとれて体の熱やほてりをとってくれます。夏野菜をたっぷり食べて、元気に過ごしましょう。



## 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。

「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、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。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などで確認するようにしましょう。



### ＜保護者の方へ＞

4月から実施した健康診断の結果について、受診の必要があるお子さまにはお知らせを配付しています。学校健康診断は問題や疑いのある者をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、ぜひできるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療を進めていただければと思います。

## 皮膚のトラブルをふせぐために

虫刺され



肌の露出は減らし、虫よけ剤も活用

紫外線



日中に外出するときは、帽子や日傘で対策を

あせも



汗はこまめにふき、皮膚を清潔に保つ

とびひ



かゆくてもかかない。患部は洗って清潔に

## ★今年も実施します！ 夏休み歯みがきカレンダー

実施期間

7/21 (火) ~ 8/31 (月)

提出日

9月1日 (火)



めざせ、歯みがき名人！お休みの間も1日3回以上の歯みがきに取り組みましょう。