

ほけんだより 7月

2026年7月
一宮市立
赤見小学校
❀保健室❀



梅雨が終わりに近づいてきました。いよいよ本格的な夏がやってきます。
熱中症の予防には水分補給が大切ですが、睡眠時間をしっかりとって体調を整えることも大切です。規則正しい生活を心がけて、元気に夏休みを迎えましょう。

WBGT (=暑さ指数)



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・日ざし・風)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いわれています。暑い季節は「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して、熱中症を予防しましょう!

水の事故を防ごう

暑い夏は、海や川、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。

水遊びのときに注意したいこと

- 準備体操をする
- 水の中や近くでふざけない
- 時間を決めてきゅうけいをとる
- 体調が悪いときは無理をしない



海や川では、

さらにココにも気をつけて

- 子どもだけで遊びに行かない
- 大人の注意をきちんと聞く



プールでは、

さらにココにも気をつけて

- 施設のルールや係員さんの指示を守る



保護者の方へ 熱中症対策 家庭で気をつけたいポイント

今年の夏も暑くなることが予想されています。学校では、教室内でのエアコンの使用をはじめ、体育の授業や休み時間などにおける熱中症対策に努めています。ご家庭におかれましても、熱中症予防に十分ご留意ください。特に、お子さんが十分な睡眠時間を確保し、朝食をしっかりとるなど、日頃の体調管理にご協力をお願いいたします。

