

# すくすく

令和5年7月3日

第4号



気温が上がり、日差しの厳しい日が増えています。  
1学期も残り3週間となりました。まとめをしっかりと、気持ちよく夏休みを迎えることができるように、毎日すごしていきましょう。



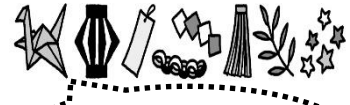
## 7月の保健目標

夏を元気にすごそう



## 7月の予定

- 6日(木) フッ化物洗口
- 13日(木) フッ化物洗口
- 19日(水) フッ化物洗口



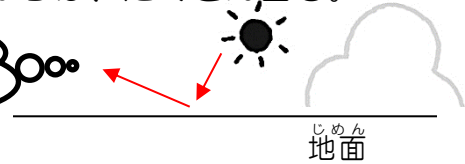
7月7日は七夕!

## 暑さ指数(WBGT)ってなんだろう?

暑さ指数は、気温と湿度と輻射熱と風の影響を取り入れた温度の指標です。

輻射熱とは…日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱のこと。温度が高いものからは、たくさん出る。

例えば…太陽であたためられた、地面から出る熱など。



WBGT測定器で測定します。



気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	運動指針
35℃以上	31以上	運動は原則中止
31~35℃	28~30	厳重警戒(激しい運動は中止)
28~31℃	25~28	警戒(積極的に休息)
24~28℃	21~25	注意(積極的に水分補給)
24℃未満	21未満	ほぼ安全(適宜水分補給)

WBGT 31以上で運動は原則中止!



**規則正しい生活で  
 体調を整える！**

ねぶそくだと、前の日の  
 つかれが残ってしまい  
 ます。夜は、しっかりね  
 ましょう。



**のどがかわくまえに  
 水分をとる！**

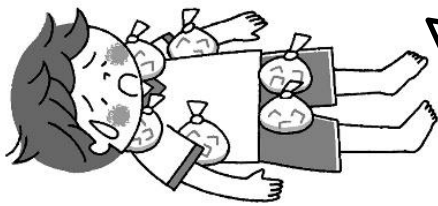
のどがかわいた時には、  
 体が水分不足のサインを  
 出しています。活動前  
 も、水分をとりましょう。



**運動するときにはこまめに  
 休けいをとる！**

運動中は、気分が  
 高まって、つかれを  
 感じにくくなっていま  
 す。時間を決めて休けい  
 しましょう。

**もしも、熱中症かな？と思ったら…**



**白かけにどうして、太い血管をひやそう！**

首、わき、足のつけねには、太い血管が通っていま  
 す。水をかけたり、氷でひやして、熱を体の外に  
 逃がすようにしましょう！

○ おうちの方へ ○

**健康診断の結果通知**

健康診断結果をまとめた用紙を配付し、健康手帳に貼り付けました。健康手帳にて、結果を確認していただき、家庭での健康管理にご活用ください。「健康手帳」は学校で保管しますので、確認後はご返却ください。

**「夏休み・2学期すくすくカード」について**

夏休みの宿題として、「夏休みすくすくカード」に取り組みたいと考えています。生活リズムを整えて、2学期をスタートできるよう、8月22日～28日までの1週間で取り組みます。自分で目標（早寝早起き・運動・食事・はみがき等）を考えて取り組めるよう計画しています。カードは、29日の始業式に提出してください。ご家庭での様子も、お聞かせいただきたいため、「おうちのかたから」の欄を設けました。ぜひ、お子さんと一緒に取り組んでください。

23日 24日 25日 26日 27日 28日 達成できたら色をぬる						
目標記入欄			イメージ			
ふりかえり			おうちのかたから			

