

今月の保健目標：『暑さに負けない体をつくろう』



令和7年7月2日

北山小学校 ほげんだより No.5

おうちの人といっしょに読んでください

えが お 7月号

いよいよ本格的に暑くなってきましたね。「熱中症」という言葉を聞く機会も多くなってきました。熱中症にならないために帽子と水筒を持ってくるだけでなく、暑さを乗り切るからだづくりも心がけましょう♪ 外には虫も増えてきています。おうちの人と虫対策についてはなしてみるのもいいですね。 ゆうき先生より



★WBGTの測定について

「暑い」「寒い」には、気温だけでなく、湿度や気流、日射量も合わせた4つの要素が関わっています。この4つから算出されるのがWBGT(暑さ指数)です。

北山小学校では、朝・業間休み前・昼休み前に測定器を使ってWBGT(暑さ指数)を測っています。子どもたちは下駄箱前に掲示される熱中症警戒レベルを見て遊び方を決めています。

レベル	暑さ指数	授業	休み時間
5	31以上(危険)	運動・体育活動は中止	遊びは中止、涼しい室内で過ごす
4	28~31 (嚴重警戒)	激しい運動・体育活動は中止 15分おきに日陰で休憩・水分補給をする	激しい遊び(おにごっこやサッカーなど)は中止 帽子を着用し、業間・昼休み後には必ず水分補給をする 遊タイムには、休憩の放送を流す
3	25~28(警戒)	授業の途中で休憩をとり、必ず水分補給をさせる	帽子を着用し、業間・昼休み後には必ず水分補給をする
2	21~25(注意)	運動の合間に積極的に水分補給をするように呼びかける	積極的に水分補給をするように呼びかける 帽子を着用する

暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意!

なつやす 夏休みを「楽しく過ごすために」

あんぜん やくそく
安全のための約束

そと あそ とき
外で遊ぶ時は…



- 水筒
- 帽子
- 汗拭きタオル

を忘れずに

で まえ
出かける前に…

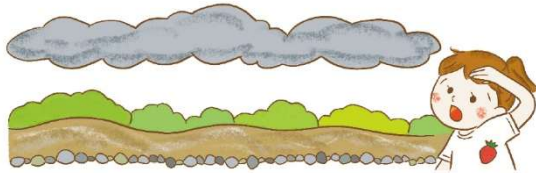


ひと
おうちの人に

- 誰と
- どこで
- いつ帰るか

をつたえよう

かわ かわみ あそ とき
川や海で遊ぶ時は…



かわかみ そら くら みず にご
川上の空が黒かったり、水が濁ってきたりしたら、
水からあがって離れる



かなら おとな
必ず大人と
一緒に行く



なが はや
流れが速いところに
近づかない



ぬれた場所やコケが
生えた場所に注意

ふあん なや はな こま
不安や悩みをだれにも話せなくて困ったら・・・

○ 児童相談所相談専用ダイヤル 0120-189-783 (24時間対応)

○ 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 (24時間対応)

○ しずおかこども家庭相談LINE相談
(午前10時(土日祝:午後12時)~午後8時)

LINE友達QRコード



こま ひとり
困ったときは、一人で
かか こ 抱え込まずに相談して
みましよう!

なつやす ちゅう
夏休み中

—保護者の皆様へ—

◎ 病院の受診について

健康診断の結果、受診をすすめられたけれど、まだ受診していない方は、夏休みの時間を利用して、早めに受診をお願いいたします。7月下旬の時点で受診を確認できていないお子さんには、再度用紙を発行してお渡りする予定です、ご確認ください。

夏休みの間に治療を済ませよう

