

すこやか

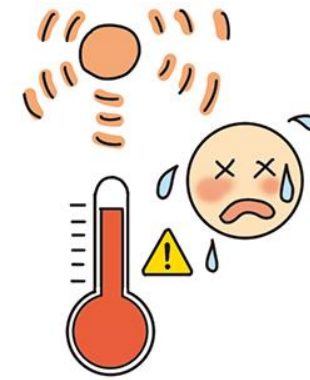
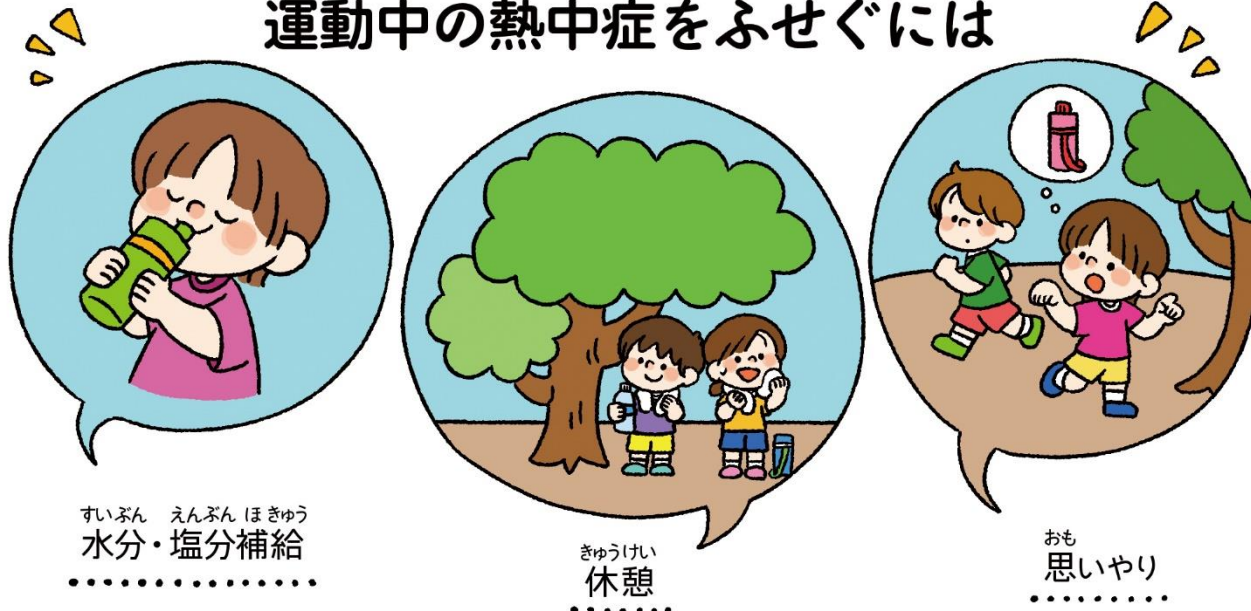
藤沢市立俣野小学校
2026. 7. 1

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標 : なつ げんき す
夏を元気に過ごそう

がつ はい ことし すず ひ おお きょねん かん
6月に入っても、今年は涼しい日が多く去年とのちがいを感
てんきよほう ことし あつく みみ きゅう あつ
ます。天気予報では、今年も暑くなると耳にするので、急
たらどうしようと今から心配しています。

ほけんいいんかい ぶんやす ひるやす こうてい おんど はか そと かつどう
保健委員会では、20分休みと昼休みに校庭の温度を測って、外で活動
がで
かくにん ほけんしつ ろうか けいじ
ができるのか確認をしています。保健室の廊下にも掲示してあるので、
あつ かくにん
暑いときには確認してみてくださいね。

うん どう ちゅう ねっ ちゅうしょう 運動中の熱中症をふせぐには



「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知ることがありますか? 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。



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」

保護者の皆様へ

昨年度の6月は、熱中症が心配される程の暑さでしたが、今年は涼しい日や雨の日が多く、体調を崩す子が多かったように思います。また、急な発熱が続きなかなか体調が戻らないお子さんもいました。今年の夏も暑くなる予報ではありますので、ここから急に猛暑日に突入してしまわないか心配しています。

熱中症は暑さに慣れるまでの時期にも起こしやすいと言われています。体調が悪い時には、無理をせずゆっくりと体を休めさせてあげてほしいと思います。

歯みがきカレンダーにご協力いただきありがとうございました！

参加してくれた子どもたちは、色をぬりながら楽しく取り組んでいた子が多かったです。保護者の皆様にも、コメントの記入にご協力いただき、ありがとうございました。今年度は、保健委員会のメンバーからのアイデアで参加してくれたまたのっ子みなさんに「ぴかぴかで賞」の賞状をプレゼントすることにしました。これからも歯みがき習慣を継続し、健康な歯を守っていっていただけるようご協力をお願いします。



健康診断結果のお知らせについて

今年度の健康診断が終わりました。健康診断結果のお知らせは、俣野っ子の配付と同日の7月17日（金）に「定期健康診断結果のお知らせ」として、各ご家庭に配付いたします。「定期健康診断結果のお知らせ」は回収しませんので、各ご家庭にて保管をお願いいたします。

☆水筒を清潔に☆

これから暑さが厳しくなると水筒を持参する機会が増えてきます。また、運動をする日などにスポーツドリンクを持参することもあるかと思いますが、水筒によっては、スポーツドリンク不可のものもありますので、取扱説明書をよくご確認ください。また暑い時期は、水筒のパッキン等のカビも繁殖しやすい時期ですので、帰宅後は必ず毎日洗浄し清潔なものをお子様に持たせてください。ご協力をお願いいたします。

寒暖差疲労に気をつけて

今年も、猛暑になる予報が出ています！

「暑いときは、涼しい部屋でおこもり（巣ごもり!?) が一番！」なんて、考えていませんか？ 確かに、暑い日にエアコンは必要ですが、エアコンを上手に使わないと（冷えすぎると）、「寒暖差疲労」になってしまうかも!?

「寒暖差疲労」は、午前中はエアコンの効いた部屋で過ごす→午後に外出→帰宅後、エアコンの効いた部屋に戻る…など、7℃以上の気温の変化を繰り返すことで起こるとされています。体温を調整する自律神経が過剰に働き、体が疲れてしまうのです。

「寒暖差疲労チェックリスト」で自分の体の状態を知り、必要な人はエアコンの設定温度に気をつける、白湯を飲み、体の中から温めるなどの対策をしましょう。

寒暖差疲労チェックリスト ☒

- ☐ 夏の暑さも冬の寒さも苦手だ。
- ☐ 冷房が効いている
涼しい部屋にいる時間が長い。
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩すことがある。
- ☐ むくみやすい。
- ☐ 手や足が冷たい。
- ☐ パソコンやスマートフォンの
使用時間が長い（1日4時間以上）。
- ☐ 肩や首のこりがある。



※チェックが多いほど、寒暖差疲労度が高くなります。