



令和 8 年 6 月 3 0 日
品川区立清水台小学校

今年も暑い季節がやってきました。プール開きがあり、6月は少し寒さを感じながらも、安全に水泳を楽しんでいる姿がみられました。引き続き、生活リズムを整え、水泳前にはしっかりと健康チェックを行ってください。梅雨が明けると夏本番です。熱中症予防のためにも、水分補給や体調管理に気を付けながら暑い夏を過ごしてほしいと思います。

8月の保健行事

8月3日(月)
13:30~

日光林間学園事前検診(5年生)・・・学校医の田中先生に林間学校のしおりを
見ながら診察していただきます。

☆聴診を受けやすいシャツまたは上着で登校してください。

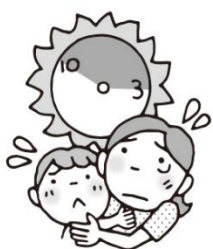
☆欠席した人は、前日までに校医を受診していただきます。できるだけ、この日に
受診できるよう、ご準備ください。

熱中症対策



昨年の5~9月に、全国における熱中症で救急搬送された人数は、100,510人で、調査を開始した平成20年以降で最も多い搬送人数となりました。年々気温が上がっているため、対策・予防がより大切になっています。

朝はWBGTチェックを!



夏になり、熱中症のリスクが高い日が続きますが、一般的に“午前10時から午後3時は暑いから注意”と言われます。しかし、気温だけでなく、「暑さ指数(WBGT)」を確認することが重要です。

「WBGT」は、気温・湿度・輻射熱(直射日光などの熱環境)を考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度(℃)で表されますが、気温とは異なります。28℃を超えると熱中症のリスクが高くなり、特にこどもは暑さの影響を受けやすいため、「WBGT」が高い日は外出を避けると安心です。今はデータを活用して、より正確にこどもを守ることができます。「WBGT」は、アプリや天気予報でも発表されていますので、活用して危険な日は外遊びを控えるなどの目安にしてみてください。

また、学校でも、「WBGT」を計測し、危険と判断したときには外遊びや体育等の活動を中止するなどして、安全第一で取り組んでいます。ご理解をお願いいたします。



WBGT	熱中症予防・運動指針	
31℃以上	運動は原則中止	特別な場合以外は運動を中止
28~31℃	厳重警戒	体温が上昇しやすい激しい運動は避ける
25~28℃	警戒	積極的に休息をとり、水分・塩分の補給をする
21~25℃	注意	熱中症の兆候に注意し、水分・塩分の補給をする



暑さに負けない体づくり



早寝



早起



入浴

今年も暑い夏がやってきました。暑い夏を健康に過ごすためには、熱中症にならないように注意が必要です。まずは、しっかり早寝、早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう。そして、症状がでる前に、こまめに水分補給や休けいをするなど、自分で気を付ける対策をしましょう。もうすぐ夏休みです。休みだからとだらだら過ごさず、できるだけ学校の生活と同じように過ごさよう、心がけてください。

スマホやゲームと上手に付き合おう！

夏休みは、自由に使える時間が増えるため、夜ふかししたり、ゲームをやりすぎたり、生活リズムが乱れてしまうことがあります。スマホやゲームにふり回されない過ごし方を考えましょう。



スマホやゲームを「楽しく」使う方法を考えよう！



画面から30センチはなれよう！



使うときは部屋の明かりをつけよう！



使うときのルールを決めよう！



スマホやゲーム以外の楽しい趣味を見つけよう！



えいようドリンクは子どもが飲んでもいいの？

「えいよう」という名前から、手軽に栄養を補給できる、こどもの成長によいもののように思う人もいますよね。しかし、大人用のドリンクやエナジードリンクは、こどもの体にはよくない

成分がふくまれています。体調がよくないときなどに栄養補給で少し飲む場合にも、成分表に「こども用」と書いてあるか、必ず確認しましょう。



成分表「こども用」

はみがきカレンダーをつけよう



夏休み前に、保健給食委員会で、はみがきカレンダーを作って配布します。夏休みにみがけた数の色をぬって、2学期に出してください。夏休みも、しっかりと歯を磨く習慣をつけて、むし歯にならないように気を付けましょう。