

えがお

上尾市立尾山台小学校保健室
ほけんだより（家庭数配布）
令和7年7月14日 No. 4



7月の保健目標「病気を早く治そう、体をせいけつにしよう」

夏休みも近づいてきて、いよいよ夏本番です。暑さ指数（WBGT）が31℃を超える日が多くなってきました。尾山台小学校では、校庭及び南校舎と北校舎をつなぐ渡り廊下に熱中症計を設置しています。青空タイムとのびのびタイムの前に測定結果（気温・暑さ指数）をボードに記入し、熱中症指針に基づきWBGT 31℃を超える日は、原則外での運動を中止しています。子供たちも、自分でボードを確認したり、熱中症計を見たりする姿が増えました。

熱中症予防にはこまめな水分補給が不可欠ですので、2学期以降も十分な水分のご準備をよろしくお願いいたします。

暑さ指数	危険度	運動
31℃以上		げんどうちゅうし 原則中止
28～31℃		げんじゅうけいかい 嚴重警戒 (激しい運動は中止)
25～28℃		けいかい 警戒 (積極的に休息)
21～25℃		ちゅうい 注意 (積極的に水分補給)
21℃未満		あんぜん ほぼ安全 (適宜水分補給)



夏でも下着を着用しましょう！

下着には、次のような効果があるので、夏も着用するのがおすすめです

★ 汗を吸収し、肌を清潔に保つ効果

下着は、汗を吸収しやすい素材でできています。肌に適度にくっついて汗を吸い取り、肌の上に長い時間、汗がとどまらないようにします。

★ 急な温度の変化から体を守ってくれる効果

エアコンの使用による外と室内の温度差から、体温調節がまだ不十分な子供の体を守ってくれる効果があります。

暑さ指数 (WBGT) = 1 : 7 : 2
気温 : 湿度 : 輻射熱

保護者の方へ

- 健康診断の結果、受診の必要があると判断されたお子さんには、すでにお知らせを配付しています。また受診がお済でない場合は、夏休みを利用して早めに受診してください。なお、脊柱検診の受診締め切り日は、令和7年9月5日（金）です。これまで異常が無かった場合でも、必ず受診していただきますようお願いいたします。
- 今年度も夏休み中に「歯みがきカレンダー＆健康生活カレンダー」と「歯びかテスト（歯垢染め出し）」を行います。用紙は、7月17日（木）に配付します。最終日には、保護者の方からお子さんへ一言メッセージをご記入ください。夏休み中も生活リズムを整えられるようにご協力をお願いいたします。

かわ まえ すいぶんほきゅう
◆ **のどが渇く前に水分補給をする**

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態です。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。

30分に1回など飲むタイミングを決めて、こまめに水分補給をしましょう。



すいみん
◆ **睡眠をしっかりとる**

睡眠時間が短いと疲労がたまっていきます。また、体温の調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。

1日9時間から10時間程度の睡眠と早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。



にゅうよく かる うんどう あせ なが
◆ **入浴や軽い運動で汗を流す**

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時にうまく汗を出せません。

お風呂は、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。

室内でできる軽い運動を取り入れてみるのも良いですね。



えいよう よ しょくじ
◆ **栄養バランスの良い食事をとる**

食事に偏りが多いと疲れが取れにくくなります。また、朝食欠食は、体を動かすためのエネルギーが不足して熱中症になりやすくなります。

朝ごはんでは、みそ汁やスープなどで塩分をとるのがおすすめです。



たい かいこうこう ほけん いんかい かいさい

◆ **第1回学校保健委員会が開催されました** ◆

め けんこう たも
テーマ「メガネのZoff ～目の健康を保つには～」

講師：株式会社インターメスティック（Zoff）

内容：始めに講師の山田様より、「目の不思議」と題して、動物の目の

の大きさや数についてのクイズがありました。「人間の目と同じくらい

の大きさの目を持つ動物は？」という質問では、多くの児童はネコに挙手していましたが、正解がウサギと発表されると驚いた様子でした。続いて、目を守る生活習慣について、児童の1日のスケジュールに合わせた目に良い習慣の説明がありました。また、タブレットやゲーム機の使用により、目が疲れた際には「アイケア体操」が良いとのことで、映像を見ながら実際に行いました。最後の質問コーナーでは、たくさんの質問が飛び交い、「メガネ」について興味津々で積極的に質問をしている児童が多かったです。

じどう かんそう いちぶばん
児童の感想より（一部抜粋）

- これからパソコンを使うときは、30cmくらい画面から離れて、姿勢を良くしたいです。
- アイケア体操を家でやってみました。目のつぼを押すのが気持ちよかったです。
- 寝る前にブルーライトをたくさん浴びると良くないことが分かったので、ゲームをするときは、時間を決めてやろうと思いました。～ ご多用の中、参加して下さった保護者の皆様、ありがとうございました～

