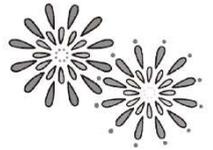




7月の保健目標

☆ 夏を元気に過ごそう



NO. 4 令和7年6月25日 7月号 猪子石小学校保健室 (おうちの人と一緒に読みましょう)

早寝早起き・朝ごはんで元気に過ごそう!

最近の保健室は、頭痛や気持ち悪いといった体調不良を訴えて来室する人が多いです。生活習慣の様子を聞くと、前日に寝た時間が遅い人もいました。生活習慣を整えることで、元気に過ごすことができます。すでに暑い日が続いていますが梅雨が明けると、気温が高くなります。もうすぐ夏休みです。夏休みも規則正しい生活習慣で過ごしましょう。



知っておこう! 暑さ指数 (WBGT)

あか		31℃～	うんどうちゅうし
だいだい		28～31℃	げんじゅうけいかい
き		25～28℃	けいかい
みどり		21～25℃	ちゅうい
あお		～21℃	ほほあんぜん

◎「ほほあんぜん」や「ちゅうい」のときも ゆだんしないで!



【保健室前の廊下にある黒板】

～暑さ指数によって、キャラクターの色を変えます～

熱中症の危険度を判断する指標となるのがWBGTです。①湿度②輻射熱③気温の3つを取り入れた指標です。猪子石小学校では、WBGTを測って保健室前に記録しています。WBGTの数字によって、黒板にはあってあるキャラクターの色を変えます。暑さ指数が31℃を超えた場合、休み時間は運動場で遊べないので、赤のキャラクターをはります。どれくらいの暑さか知ること水分補給をしっかりとするなどの対策が自分でできるようにしましょう。

お昼 覚えておこう!

熱中症予防



十分な睡眠



帽子をかぶる



栄養バランスのよい食事

ノーメディアに挑戦しよう！

みなさんは1日にどのくらいの時間、メディア（テレビ、スマホ、タブレットPC、ゲーム機など）を使っていますか？夏休みは、家で過ごす時間が増えるので、普段よりメディアを使う機会が長くなりやすいと思います。メディアを使うときに気をつけることを意識したり、メディアに触れないノーメディアデーを作ったりしてみましょう。

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

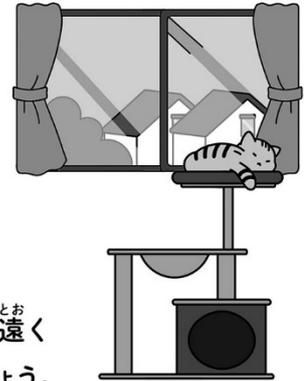
10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

〈20フィート（約6m）先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。



意識せずついついスマホを触ったり、テレビをつけたりしてしまうという人におすすめしたいのが、ノーメディアデーです。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？

メディアから離れる時間を作ることで、目の疲れがとれてよく眠れるようになったり、手芸や読書など新しい趣味ができて楽しみが増えたりよいことがたくさんありますよ。



4月から行っていた健康診断が全て終了しました。検診が終わったところで、所見のあった人に結果のお知らせを渡しました。夏休みなどの時間を活用して病院で診てもらいましょう。治療が終了したところで、学校へ用紙を提出してください。