7月の保健目標

☆　夏を元気に過ごそう

NO．４ 令和６年６月２７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）

暑いけど元気に過ごそう！

６月の保健室は、暑い日が続いたため頭痛や気持ち悪いと訴えて来室する人が増えました。また、エアコンを使いだして座席によっては寒いと感じる人もいます。調節しやすい上着を羽織るなどして体調管理をしましょう。

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）

		WBGT指数	熱中症予防運動指針
赤		３１℃～	うんどうちゅうし
橙		２８～３１℃	げんじゅうけいかい
黄		２５～２８℃	けいかい
緑		２１～２５℃	ちゅうい
青		～２１℃	ほぼあんぜん

◎「ほぼあんぜん」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で水分補給をしっかりするなどの対策が自分でできるようにしましょう。

覚えておこう！水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに

のどが渇く前に

塩分やミネラル、糖分と一緒に

暑いときこそはだ着のフシギ

いよいよ暑さが本格的になっていきます。みなさんは普段、肌着を着ていますか？肌着を着ると余計暑く感じるんじゃない？と思う人もいるかもしれません。肌着を着ていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、着ないときと比べて、体と服の間の湿度が下がるので、涼しく感じられます。また、汗によるべたつきが抑えられて、あせもなどの皮膚トラブルを防ぐことができるので、清潔に保つことができます。

汗には体の熱を冷ます役割がありますが、肌着を着けることでその効果をアップさせることができます。暑いときこそ肌着、おすすめです。

もうすぐ夏休み！ けんこうな生活のために

もうすぐ夏休みが始まります。長い夏休みを楽しく過ごすために、健康に気を付けて生活しましょう。そのために、朝の涼しい時間に軽い運動をしたり、早寝早起きをしたりして生活リズムを崩さず過ごせるとよいです。

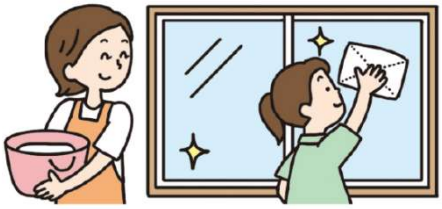
休み中も早ね・早起きをつづける

冷たいものの とりすぎに注意

クーラーのきいた部屋に こもらない

汗をかいたら こまめにふく・着がえる

おてつだいや運動で からだを動かす



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ