

ほけんだより 7月

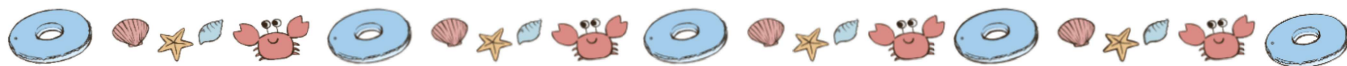


令和8年7月1日
昭島市立拝島第一小学校
保健室

あつという間に1学期も残り1か月を切りました。6月は雨が続き、昨年に比べると気温もそれほど高くなりませんでしたね。7月に入ると暑い日が増えてきます。暑さに慣れない状態で、体を動かすと熱中症になる危険が高まります。調節しながら遊ぶようにしましょう。教室に戻ったら必ず水分補給をすること、休み時間の途中にもこまめに休憩を取ることを意識してくださいね。また、十分な睡眠と朝ごはんなど、毎日の生活もとても大切です。

保護者の方へ

健康診断がすべて終了いたしました。保護者の皆様には書類の作成をはじめ、様々な面でご協力頂きありがとうございました。健康診断の結果は「健康の記録」に記録し、ご家庭へ返却しました。まだ学校に提出できていない場合は、確認後、2か所に押印またはサインをしていただき、すぐに学校へご提出ください。6年間使う大切なものです。なくされないよう、よろしくお願いいたします。



ほけんもくひょう
の保健目標

なつ げんき
夏を元気にすごそう！



「WBGT(=暑さ指数)」という言葉知っていますか？

毎年暑くなってくると、保健室の掲示物が登場して、見たことがある！という人はいるかもしれませんね。

WBGTと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)をこえると、熱中症になる人が急に増えるといわれています。暑い時期は、天気予報や保健室前の掲示物で、「今日のWBGTはいくつかな？」と、確認してみてください！

一校では、WBGTが31をこえるときは、校庭に赤い旗が出ます。外で遊べない目印なので、覚えておいてくださいね。



夏をかいてきに！ 衣服の選び方

【空気の通り道】をつくって熱をにがそう

えりやそでが広く開いた
形の衣服を着ると、布とはだの
間に空気の通り道ができて、
すずしく感じるよ。



服の色によって感じる【暑さのちがい】

黒い服は、太陽の熱を吸収し、暑く感じる
ため、太陽の熱を反射し、
温度が上がるのを防いでくれる
うすい色の服がおすすめ。



下着を着て、汗のべたつきを防ごう

夏は汗をたくさんかきます。暑い日は、
Tシャツ1枚になりがちですが、
下着を着ることで汗を吸収し、
さらっとかいてきに過ごせるよ。



汗をたくさんかいたら、着がえよう

下着や衣服は、汗でだけでなく体の汚れも
つきます。汗をたくさん
かいたときは、すぐに
着替えるようにしましょう。



夏を乗り切る衣服テク

暑い夏は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライTシャツ、熱を吸収し
にくい白い色の衣服など、夏向きの衣服が味方になります。

昔ながらの楊柳という布も、おすすめ。生地 シボ（凹凸）によって、肌にベタリくっつか
ないので、さらっとした肌触りです。また、通気性に優れており、体から出る熱や湿気を外に放
出してくれるサッカー生地も、暑い夏にピッタリ。衣服を工夫して、暑さを乗り切りましょう！

日焼けはやけど 紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日
傘、長袖シャツ等で
紫外線をガード。



海や屋外での運動時
は日焼け止めなどを
効果的に活用。



適度な水風呂などで
日焼け部分を冷やし、
化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛み
や水泡があるときは
病院を受診。