



ほけんだより 7月

令和4年7月1日
文京区立昭和小学校
校長 杉本 謙
養護教諭 岡 佳都

暑い夏も元気に過ごそう！

7月に入り、暑さがさらに厳しくなりました。この時期に気を付けたいのは、熱中症です。『少しずつ』『こまめに』水分をとることはもちろん、暑さに負けない体づくりも大切です。『早寝』『早起き』『朝ごはん』の基本的な生活習慣を確認して、暑い夏も元気に過ごしましょう。



①こまめに水分をとろう！

水分をとる量は…

- ★運動前に9ごっくん
- ★運動中に9ごっくん
- ★運動後に9ごっくん

* 1ごっくん=約25mL

飲むときは3ごっくんずつ、体が無理なく吸収できる量の水分をとりましょう。冷たすぎると胃腸を冷やしてしまうので、常温か水道水(10℃)の水温がよいと言われています。



②日差しをさけよう！

- ★帽子・・・ 太陽の日差しが頭に当たらないようにするために必要です。体育の授業だけでなく、休み時間も必ず帽子をかぶって遊びましょう。
- ★日陰・・・ 木や建物などの影は、日差しが直接当たる場所よりも涼しくなっています。外での活動では、15分に1回は日陰で休みましょう。



熱中症は
防げる！！

③規則正しい生活を送ろう！

- ★早寝・早起き・・・ しっかり睡眠をとると、疲れを残さず次の日を元気に過ごすことができます。早寝・早起きを習慣付けて、毎日リズムよく生活しましょう。
- ★朝ごはん・・・ 朝ごはんは、1日のエネルギーのもととなります。また、塩分・水分の補給にもなります。
- ★適度な運動・・・ 暑い中でも工夫して体を動かし、暑さに負けない丈夫な体にきてえていきましょう。





からだ 7月のほけんのめあて
体をきたえましょう

まいにちチェック！ 暑さ指数（WBGT）



校庭で、この機械を見たことはありますか？マイクに見えますが、「熱中症計」です。
 気温、湿度、輻射熱（日差しや地面・建物などから出ている熱）から計算された「暑さ指数（WBGT）」で、熱中症の危険度を調べています。1時間に1回測定しているのので、校庭での授業や休み時間の前に確認してみてください。

保健室の校庭側の扉に掲示しています。



	31℃～	うんどうちゅうし
	28～31℃	げんじゅうけいかい
	25～28℃	けいかい
	21～25℃	ちゅうい
	～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！



あせもの予防

できやすい首の前面、肘の内側、
 膝の裏側など、要注意！



コットンなど風通しのよい素材の服を着る



あせ汗をかいたらこまめにタオルで拭く



たくさん汗をかいたら着替える



まいにちお風呂やシャワーで清潔に