

ほけんだより

かづごう
月号令和 7年 6月30日
渋谷区立広尾小学校
保健室がつ ほけんもくひょう なつ げんき
7月の保健目標 夏を元気にすごそう

今年も蒸し暑い夏がやってきました。学校では、熱中症の危険度を判断するために、「暑さ指数(WBGT)」を測っています。気温が高い日や湿度の高い日は、暑さ指数を目安に、過ごし方を工夫することが必要です。「厳重警戒」や「運動禁止」のときには、放送で注意を呼びかけています。休み時間や体育の授業など、外で活動するときには、先に水分補給をして、帽子をしっかりとかぶりましょう。帽子には5~10°C 頭の温度の上昇を防いでくれる効果があります。

暑さ指数	危険度	行動のめやす
31°C以上	運動禁止	運動、外遊びは原則中止
28~31°C	厳重警戒	激しい運動はさける、10~20分ごとに休む
25~28°C	警戒	30分ごとに休む
31~25°C	注意	運動の合間に水分補給
~21°C	ほぼ安全	熱中症の危険は少ない



熱中症の原因是
3つの不足!?

水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



睡眠不足

睡眠不足だと汗をしつかりかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。まいにち毎日しっかり寝よう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう



にさされないために

にさされるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることもあります。虫にさされないように対策をしましょう。

むし 虫よけスプレーなどを使う



公園などで遊ぶときは、うすい長そで長ズボンを着る



もしも

むし

にさされたら…

こうねつ は いしきょうがい ば あい すみ いりょう き かん
高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ

保冷剤などで冷やす



すぐに水で洗って薬をぬる



おうちの方へ

1 けんこうカード（健康診断結果一覧）について

今年度の健康診断も無事に終了いたしました。ご家庭でのご協力に大変感謝申し上げます。なお、7月7日（月）にけんこうカードを返却します。ご家庭でご確認いただき、“4月測定結果の欄”に押印した上で、**7月11日（金）**までに担任へご提出ください。なお、記載してある結果の一覧は、学校での健康診断の結果です。学校健診を欠席し、学校医を受診した場合等については、結果に反映されおりませんので、ご了承ください。

学年	月	4月	月	月
1 ね ん	しん ちょう たい じゅう ㊪			
2 ね ん	しん ちょう たい じゅう ㊪			
3 ね ん	しん ちょう たい じゅう ㊪			

印

2 感染症で欠席する場合について

学校感染症にかかった場合は、出席停止扱いとなります。学校は集団生活の場です。感染拡大を防ぐためにも、お早めに学校までご連絡ください。再登校の際には、【出席停止解除願】の提出が必要です。保護者がご記入の上、担任までご提出ください。なお、出席停止解除願は学校ホームページよりダウンロードすることができます。

6月の感染症流行状況

水痘（みずぼうそう） 3名

水痘とは、水痘・帯状疱疹ウイルスによる感染症です。潜伏期間が10~21日と長く、特徴的な症状は全身の水疱（水ぶくれ）と38°C前後の発熱です。区内でも流行傾向が見られますので、ご注意ください。