

おうちのひとと いっしょに よみましょう!

ほけんだより 7月

令和 8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
7月の保健目標

なつ げんき
夏を元気にすごそう



梅雨が明けると、暑い夏がやってきますね。今年から気温40度以上になる日を新たに「酷暑日」と呼ぶそうです。40度以上の日があるなんて、想像するだけで熱中症になってしまいそうですね。6月の全校朝会でもお伝えしましたが、学校では、熱中症を予防するために様々な取り組みをしています。

「暑さ指数 (WBGT)」を測っています!

熱中症の危険度を判断するために、毎日校庭で気温やWBGT値を測定しています。みなさんみかけたことはありますか。暑さ指数によって行動のめやすが変わります。暑さ指数31℃以上になると、「外での活動は原則禁止」となるくらい危険度が高いのです。



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



放送や暑さ指数の掲示でみなさんへお知らせしています!

今年度から昇降口の2か所に掲示を貼っています。今日の気温は? 暑さ指数は? 外遊びに出る前に確認できるとよいですね。この顔マークのときは「運動・外遊びは中止」です。

現在の危険度		6月19日10時現在	
顔マーク	危険度	気温	WBGT値
☹️	危険	29℃	26℃
😞	嚴重警戒	31 27 35	28 24 31
😟	警戒	28 24 31	25 21 28
😐	注意	25 21 28	21 18 24
😊	ほぼ安全	21 18 24	18 15 21



暑い日にはミストを出しています!

昇降口にはミストを設置しています。ミストでお肌についた水が乾いて空気になるときに、体の熱を空気中に逃がしてくれるので、涼しく感じます。

みんなにできること

気温や湿度の高い日は、暑さ指数を目安に、過ごし方を工夫することが必要です。

1 こまめに水分をとろう！

外で活動するときは、のどがかわいていなくても飲みましょう。ごくごくごくくと3口は水分補給するとよいです。



2 帽子をかぶろう！

帽子には5～10℃頭の温度の上昇を防ぐ効果があるよ♪

3 しっかり睡眠、しっかり朝ごはん！

寝不足や朝ごはんを食べていない人は、熱中症のリスク（危険度）が上がると言われています。9～11時間ほどは睡眠をとり、朝ごはんはバランスよく食べられるとよいですね。

熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



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残すところ7月1日の歯科検診のみとなりました。ご家庭でのご協力に感謝申し上げます。なお、7月6日（月）にけんこうカードを返却します。ご家庭で定期健康診断の結果や成長曲線をご確認いただき、「4月測定結果の欄」に押印した上で、7月10日（金）までに担任へご提出ください。なお、記載してある結果についてご質問がありましたら、遠慮なく保健室までご連絡をください。

学年	月	4月	月	月
1ねん	しんちょう			
	たいじゅう			
	◎	印		
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			
	◎			

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、感染したことが分かった時点で、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。保護者をご記入の上、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） 2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℃前後の発熱です。ワクチン接種をしている場合、症状が軽く済むことがあります。

