

# ほけんだより



令和 6年 6月 28日  
 渋谷区立長谷戸小学校  
 校長 木下和弘  
 養護教諭 多田 薫



半そでを着ていても蒸し暑く汗をかく季節になりました。7月後半は夏休みが始まります。5・6年生は宿泊学習もありますね。あとひといき、体調をくずさないよう生活を整えて過ごしましょう。

本格的な夏に向けて、だんだんと暑くなってきます。日差しも強く、熱中症になる可能性があります。登下校中や休み時間など、外に出る前と後は水を飲んで、外に出ている間は校帽をかぶるようにしてください。

夏休み、計画的に!



## 7・8月の目標：夏に発生しやすい病気を防ごう

### 7月の保健の予定 ~ 宿泊学習の健診があります~

日付	項目	学年	準備・注意すること
22日(月)	飯山自然体験教室前健診	5年	持ち物：宿泊学習用健康カード ・つめを切ってきてください。
26日(金)	日光高原学園前健診	6年	内科健診を受けやすい格好(Tシャツ等)で登校してください。

### 熱中症を引き起こす原因は、「かんきょう」「からだ」「こうどう」!

**①「かんきょう」**

暑い・ムシムシしている  
 風が弱い・日差しが強い

**②「からだ」**

水・えいようが足りない  
 ねぶそく

**③「こうどう」**

外で長時間、活動する  
 なれない運動をする

この3つが原因でからだに熱がたまり、熱中症になります!

ねっちゅうしょう よ ぼう  
じゃあ、どうすれば熱中症を予防できるの？



### ①「かんきょう」

すずしい服ふくそう

ぼうしをかぶる

室内しつないではエアコンをつける



### ②「からだ」

こまめに水みずをのむ

三食さんしょくきちんと食たべる

はやねはやおきをする



### ③「こうどう」

外そとで活動かつどうする時は、涼すずしい  
場所ばしょで休やすむ

無理むりをせずじょじょあつに暑あつさ  
になれる



「かんきょう」「からだ」「こうどう」の3つに気きをつけて、暑あつい夏なつをのりきりましょう！

### ◇健康カードについて

今年度の健康診断の結果を、健康カードに挟んでお渡します。

表紙の『けんこうのめあて』の欄に1年間の健康目標を記入し(1・2年生はお子さん本人と相談して記入してください)、中面の発育測定記録に押印またはサインをお願いします。

また、健康診断で異常があった場合は個別にお知らせしています。受診された際は、お知らせの紙を医療機関で記入していただき、担任へご提出ください。

### ◇熱中症対策について

6月中旬から熱中症の指標となる暑さ指数(WBGT 値)を1日3回、校庭で計測しています。

暑さ指数とは、人間の熱バランスに影響の大きい、気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた温度の指標で、28以上になると熱中症のリスクが高くなると言われています。

計測した暑さ指数が28以上の時は休み時間に水分補給や帽子着用の放送を流して注意を呼びかけています。また、31以上の時は校庭での遊びや体育の授業を中止しています。

蒸し暑くなる日は休み時間や体育の授業で汗をたくさんかいている様子も見られますので、お子さんの状態に合わせて汗を拭くタオルを持参させてください。

### ◇水泳指導について

引き続き水泳指導があります。朝、お子さんの体温を計測し、体調を確認して水泳カードに記入してください。

保護者の方へ

