

# ほけんだより がっごう 月号

令和 6年 7月 1日  
渋谷区立広尾小学校  
保健室

気温30度を超える暑い日が多くなってきましたね。汗はべたべたで気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのまましていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整え、元気に夏の暑さを乗り越えていきましょう。

## 夏を元気にすごそう



学校では、熱中症の危険度を判断するために、「暑さ指数(WBGT)」を測っているのを知っていますか。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、校帽をしっかりとかぶりましょう。(帽子には5~10℃頭の温度の上昇を防いでくれる効果があるよ!)

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℃	厳重警戒	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



覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス

# 虫刺されが増えています

刺されたら…



① まずは流水で洗う



② かきむしらない



③ 冷やす



④ ひどいときは病院



～ きれいなハンカチ・ティッシュをもってきましょう ～  
 健康委員会の5・6年生が各クラスをまわり、きれいなハンカチ・ティッシュを持ってきているか、また爪を短く切っているかをチェックしました。衛生検査の結果は保健室前に掲示しています。ハンカチ・ティッシュは高学年の忘れが少なく、爪はどのクラスも安全な長さに切れている人が多かったです。せっかくきれいに手を洗っても、汚れたハンカチや洋服でふいてしまうと、また手が汚れてしまいます。汚れた手についた菌が口や鼻から入って、かぜや感染症にかかりやすくなります。毎日きれいなハンカチを持ってきましょう。

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、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12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、結果に反映されておりませんので、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			
	印			
2ねん	しんちょう			
	たいじゅう			
	印			
3ねん	しんちょう			
	たいじゅう			
	印			

## 2 感染症の流行状況・夏の感染症について

6月は、夏によくみられる様々な感染症が流行しました。かぜ症状や体調不良で欠席される児童も増えてきています。こまめな手洗い、咳エチケット、規則正しい生活を心掛け、ご家庭でも感染症にご留意ください。

学校感染症にかかった場合は、出席停止扱いとなります。学校までご連絡ください。再登校させる際には、【出席停止解除願】の提出が必要です。用紙に保護者をご記入の上、担任までご提出ください。

※ 広尾小学校ホームページ>各種ダウンロード>出席停止解除願（R5.5改訂）より印刷可

6月の感染症流行状況		
溶連菌感染症 3名	手足口病 3名	新型コロナウイルス感染症 1名