



中番小学校 保健室

令和7年 7月号



ぜひ親子で一緒に
読んでくださいね。

暑い日が続いていますね。熱中症を予防するには、毎日のすいみんをしっかりと
たりこまめに水分をとったりすることが大切です。またみなさんは「暑熱順化」という
言葉を知っていますか？ 体を暑さに慣らしていこうという意味です。暑いからといっ
てエアコンのついた部屋ばかりで過ごすのではなく、朝や夕方の涼しい時間に軽い運動
をして、暑い夏を乗り越えるための体力をつけられるといいですね。」



暑さ指数とは？

熱中症予防のための目安となる
値。気温だけでなく、湿度や風速
などをふまえて計算されます。

運動をするとき

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防の運動の目安	
35℃以上	31以上	危険	運動は原則中止
31℃以上 35℃未満	28以上 31未満	厳重警戒	激しい運動は中止
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	警戒	積極的に休憩をする
24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	注意	積極的に水分補給をする
24℃未満	21未満	ほぼ安全	適宜水分補給をする



登下校時の熱中症対策について



おうちの人と相談して積極的に熱中症対策をしましょう。

- こまめに水分補給をしましょう。登校するときは家からたっぷりの水分を持ってきましょう。下校するときにすいとうの中身が少なくなっているときは学校の水を入れてから帰りましょう。
- 必ずぼうしをかぶりましょう。登下校中は日傘を使ってもよいです。
- クールネックや冷却タオルなどを持ってきてよいです。持ってくる場合は、使い方や保管の仕方などおうちの人と相談しましょう。

はみがきががんばっています！

給食後にはみがきをしている様子です！



歯のお話会(2年生)

6/12(木)のオープンスクールの日学校
歯科医の石原先生と歯科衛生士のみなさんに
「歯のお話会」をしていただきました。
楽しく学べるよう工夫を凝らしてくださり、
みんなイキイキと取り組んでいました。

