



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つ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くという意味です。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。」

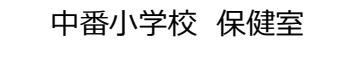


暑さ指数とは？

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°C以上	31以上	危険	運動は原則中止
31°C以上 35°C未満	28以上 31未満	厳重警戒	激しい運動は中止
28°C以上 31°C未満	25以上 28未満	警戒	積極的に休憩をする
24°C以上 28°C未満	21以上 25未満	注意	積極的に水分補給をする
24°C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

おうちに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。下校するときにつ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もよいです。持ってくる場合は、使い方や保管の仕方などおうちに人と相談しましょう。



はみがきがんばっています！

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に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いり、みんなイキイキと取り組んでいました。

