

ほけんだより



令和6年7月1日
 大部小学校
 保健室

プールの授業が始まりました。早ね・早おき・朝ごはんは元気にすごせていますか？じめじめとしたお

天気が多いですが、心も体もすっきりと元気にすごせるといいですね。



家に帰るまでなくならない分の水分を持ってきましょう。また、汗で体がかゆく

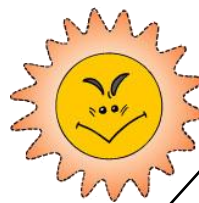
なってしまう人が多いです。汗拭きタオルを持ってきてこまめに汗を拭きましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症にならないように気をつけること！

いつもの生活で気をつけること	運動中（あそんでいるとき）に気をつけること
<p>早ね・早おきをしよう！</p>	<p>こまめに水分補給をしよう！</p>
<p>朝・昼・夜ごはんを しっかりたべよう！</p>	<p>外に出るときは帽子をかぶろう！</p>
<p>少しずつ暑さになれよう！</p>	<p>こまめにかげで休憩をしよう！</p>

あつ しすう 暑さ指数(WBGT)ってなに？

- ①湿度 ②日射・輻射などの周辺の熱環境 ③気温



の3つを取り入れたもの

危険(31℃以上)	運動は原則中止	
厳重警戒(28～30℃)	激しい運動(持久走など)は中止	
警戒(25～27℃)	積極的に休憩	
注意(25～22℃)	積極的に水分補給	
ほぼ安全(21℃以下)	こまめに水分補給	

職員室前の玄関に

暑さ指数を測る機械を

置いています。

暑さ指数をみて

行動しましょう。