

# ほけんだより 7月

令和5年7月12日  
さいたま市立宮前小学校

今週、来週の2週間、上空が暖かい空気におおわれやすいため、かなりの高温になることが予想され、熱中症にいつそう注意が必要です。保健室では、熱帯夜による寝不足や、登校時の暑さによる体調不良もみられています。暑さをしのぐ工夫をして、夏をのりきりましょう。



もうすぐ夏休みです。「体内時計」を整えて生活してください。ポイントは、①朝の太陽の光を浴びる②朝ごはん③寝る前の電子機器の画面の光をさけるです。元気で安全に過ごしましょう。

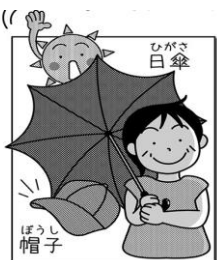
## 7月のほけんもくひょう 夏に負けない丈夫な体をつくろう

### 夏を元気に過ごそう！

#### 熱中症に注意

寝不足や具合が悪い時に起こりやすいです。まずは、食事で水分・塩分をることが大切です。汗をかいた分、水分と塩分が体から失われています。こまめにとることを心がけましょう。

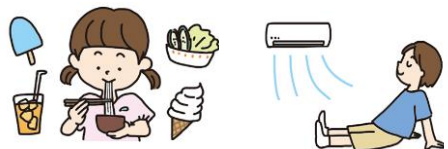
また、暑さで具合が悪くなった場合は、すぐに、活動を中止し、当日は運動はせず、1～2日は様子を見て、運動の強度は少しずつ上げるようにします。



#### 夏バテに気をつけよう

冷たい食べものや飲み物を取りすぎると、内臓が元気に働けなくなり、食欲がわかなくなったり、だるくなったりします。

また、冷房のきいた部屋にい続けたり、冷房で涼しい場所と暑い場所を行き来したりすると体温調節機能のバランスが崩れます。冷風に直接あたらない。軽い運動で体温調節機能を刺激する等も有効です。



#### 大雨やかみなりをチェック

天気予報を見てその時間帯は気をつけましょう。かみなりの音が聞こえてきたら、建物の中にひなんしましょう。木や電柱に落ちたかみなりが人に伝わる危険があるので、はなれてください。

# 暑さ指数をチェックしてみよう！

ロータリーの所と体育館に、熱中症指数計があります。気にして見てくれている人もいますね。暑さ指数 (WBGT) が 31℃ (気温は 35℃) 以上の時は、運動は、原則として行わないことになっています。運動や水分補給のめやすが、カードに書いてあるので、チェックしてみてください。

数字はこの順番です。

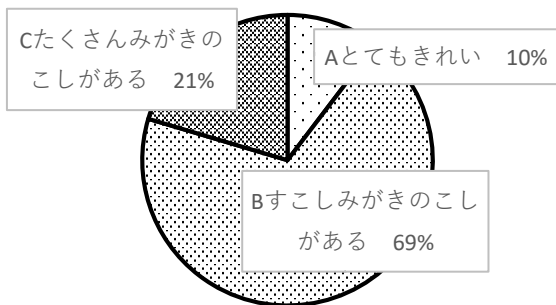
WBGT  
気温  
湿度



| WBGT ℃ | ~21  | 21~25 | 25~28 | 28~31 | 31~  |
|--------|------|-------|-------|-------|------|
| 運動     | ほぼ安全 | 注意    | 警戒    | 嚴重警戒  | 運動中止 |
| 気温 ℃   | ~24  | 24~28 | 28~31 | 31~35 | 35~  |

## 歯みがきテストの結果

ご協力ありがとうございました。



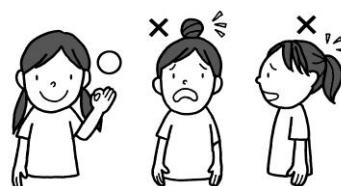
夏休みも継続！3度の歯みがき



6月の歯みがきテストの結果です。判定はどうでしたか。みがき方のくせなどに気をつけて、おうちの方からのアドバイスを生かし、毎日の歯みがき、がんばりましょう。「なつやすみはみがきカレンダー」を20日(木)に配ります。8月29日(火)に提出してください。

## 2学期の発育測定の前定

- 8月30日(水) 5・6年生
- 31日(木) 1・2年生
- 9月1日(金) 3・4年生
- 4日(月) すまいる



あたまの上、後ろで  
むす  
結ぶ髪型はさけて  
ください