



7月の保健目標  
 なつやすみを  
 げんきにすごそう

2022.7.1 座間市立中原小学校 ほけんしつ

気温の高い日が続いています。この夏は例年より暑くなると予報も出ています。

熱中症は、命をうばうこともある怖い状態です。早ね・早おき・朝ごはん

を心がけて、あつさにまけないようにしましょう。



学校では、WBGT（暑さ指数）を測り、休み時間や  
 体育などの活動の指針にしています。警戒・嚴重  
 警戒の時には校内放送で児童のみなさん  
 にお知らせして注意を呼びかけます。

熱中症指数と校内での対応

WBGT	校内での対応	
25℃まで	注意	体感で暑い日には水分補給や休憩を呼びかける
25℃以上	警戒	こまめな休憩・水分補給をしながら活動・外遊び
28℃以上	嚴重警戒	活動・外遊び中止

WBGT については、環境省 HP 内の熱中症予防情報サイト  
<https://www.wbgt.env.go.jp/>に説明があります。児童のみなさんもぜひ読んで  
 くださいね。



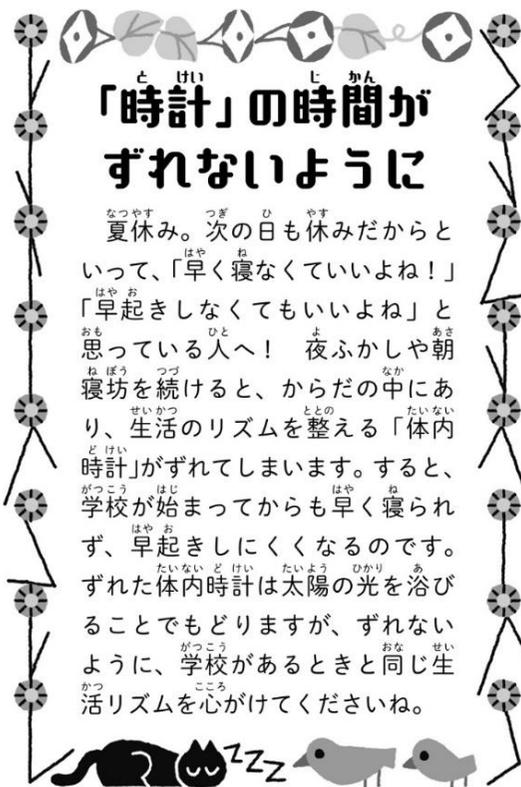
もうすぐ夏休み、休み中の計画は

立てましたか？今年度の健康診断で

受診のお勧めをもらったけれど、ま

だ病院に行っていない人は、夏休み

の間に受診を済ませましょう。



## 「時計」の時間が ずれないように

夏休み。次の日も休みだからと  
 いて、「早く寝なくていいよね！」  
 「早起しなくてもいいよね」と  
 思っている人へ！夜ふかしや朝  
 寝坊を続けると、からだの中にあ  
 り、生活のリズムを整える「体内  
 時計」がずれてしまいます。すると、  
 学校が始まってからも早く寝られ  
 ず、早起しにくくなるのです。  
 ずれた体内時計は太陽の光を浴び  
 ることでもどりますが、ずれない  
 ように、学校があるときと同じ生  
 活リズムを心がけてくださいね。

## 暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。  
 のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など  
 冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に  
 活用して冷えすぎに注意！