

すこやか



あしたからは夏休みが始まります。夏休みは、さまざまな経験を通して、心と体を大きく成長させる絶好の機会です。熱中症や感染症に気を付けながら、自分が興味のあることや、普段はなかなかできないことに挑戦し、楽しい夏休みを過ごしてください。元気な姿で2学期に会えることを楽しみにしています。

なつやす けんこう 夏休みの健康

き そくただ せいかつ
～規則正しい生活をしよう～

夏休みは、自由な時間が多くなります。そのため、「明日も休みだから、夜遅くまでゲームをしちゃおう!」「まだ起きたくないから、朝ごはんは食べなくてもいいや～」「毎日暑いし、ご飯の代わりにアイスやジュースでいいか～」、こんな気持ちが出てくるかもしれません。夏休みを元気に楽しく過ごすためにも、2学期スタートを元気に迎えるためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べてしまったよ。穴の部分には何て書かれていたかな。ゾウに教えてあげよう。お手紙には、夏を元気に過ごすコツが書いてあったよ。

1 ごはんを食べよう

からだのう
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。

2 早く寝よう

遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。

3 につからう

暑くてもシャワー
だけで済ますのは
NG。体の疲れ
がとれないよ。

4 補給をしよう

「のどが渇いた」と
思う前に、こまめに
飲もう。

5 栄養のよい食事をとろう

成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が必要。
いろいろなもの
を食べよう。

ねっちゅうしょう ちゅう い 熱中症に注意しよう

熱中症とは、気温が高い場所や湿度が高い場所にいるうちに、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がこもって、頭痛がしたり気持ち悪くなったりするなど、体調が悪くなってしまうことをいいます。命に関わることもあるため、十分に注意しましょう。

ねっちゅうしょう かんきょう 《熱中症になりやすい環境》



きおん たか
気温が高いとき



しつど たか
湿度が高く
ムシムシしているとき



かぜ ちゅう い
風が弱いとき



きょう あつ
急に暑くなったとき



しめき ばしょ
締め切った場所に
一定時間いるとき

あつ しすう 《WBGT (暑さ指数)》

暑さ指数 (WBGT) とは、熱中症を予防するための指標です。この指標は、①温度 ②湿度 ③輻射熱 (日射しを浴びたときに受ける熱や地面、建物、人体などから出ている熱。温度が高い物からはたくさん出てくる。) の3つを取り入れて計算したものです。熱中症を予防する生活や運動の仕方を考えてみましょう。

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	熱中症予防運動指針 (「熱中症対策ガイドライン」 東京都教育委員会 令和7年6月)
31	27	35	危険 (運動は原則中止) 特別の場合以外は、運動は中止する。特に、子どもの場合には中止すべき。
28	24	31	厳重警戒 (激しい運動は禁止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人(※)は運動を軽減または中止する。
25	21	28	警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21	18	24	注意 (積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
			ほぼ安全 (適宜水分補給) 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

- 環境条件の評価には、WBGT (暑さ指数) の使用が望ましい。
- 乾球温度 (気温) を用いる際には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
- 熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性を配慮する。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

保護者の皆様

歯科検診・・・健康診断<歯科>結果のお知らせが「Ⅲ 受診をおすすめします」にチェックがついている方で未受診の場合は、夏休み中に受診し、2学期に報告書を提出してください。

脊柱側弯検診・・・二次検診・欠席者検診対象者は、期日までに受診をお願いします。受診期限は、6月29日に該当者に配付しましたお知らせに記載されています。

成長曲線・肥満度曲線・・・2~6年生に配付しました。

1年生は、2学期の発育測定終了後に配付します。

健康診断で 心配なところが 見つかった人へ 受診・治療はOK?

健康診断で受診のすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。