



ほけんだより 7月

令和8年7月16日発行
南城市立玉城小学校
保健室

今月の
保健目標

・夏を元気に過ごそう！ ・病気の治療をしよう

7月に入り、暑い日が続いています。今年は台風も多く発生して気象が不安定ですね。日差しも強く、熱中症の危険度も高くなっています。室内でも熱中症になる可能性がありますので、外でも室内でも熱中症対策ををしっかり行いましょう。



熱中症
に注意！



夏の暑さから体を守るための合言葉は「ムリせず・早めに・休むこと」です。外で遊んでいる時に「あれ？おかしいな」と思ったら、涼しい場所で体を冷やしましょう。また、水分だけでなく塩分もとるようにしましょう。

暑さ指数って知っていますか？



暑さ指数 (WBGT) と安全のめやす		
レベル	暑さ指数 (WBGT)	運動のめやす
危険 DANGER	暑さ指数 (WBGT) 31以上	すべてのうんどうは やめましょう
嚴重警戒 VERY HIGH ALERT	暑さ指数 (WBGT) 28~31	きげん！こまめに きゅうけい・すいぶん
警戒 ALERT	暑さ指数 (WBGT) 25~28	きをつ指よう！こまめに やすんで みずをのむ
注意 ATTENTION	暑さ指数 (WBGT) 21~25	きをつけながら あそぼう！ すいぶんととるよ
ほぼ安全 SAFE	暑さ指数 (WBGT) 21未満	うんどう・あそび OK！ (でも ゆだんはきんもつ)

熱中症の危険度を判断するものとして、暑さ指数 (WBGT) が使われます。「温度・湿度・輻射熱 (地面や建物・体から出る熱)」の3つを取り入れたものです。玉城小では、熱中指数を測定して注意の呼びかけを行っています。また、暑さ指数が「危険」の場合には、外での運動は中止し、涼しい場所で過ごすよう放送を入れて呼びかけています。

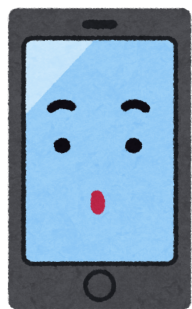


もうすぐ夏休みがはじまります



みなさんが待ちに待った夏休みがはじまります。プールに行ったり、旅行に行ったり、花火をしたりと楽しみなことがいっぱいありますね。夏休みを元気に楽しく過ごすために、こまめな水分補給と規則正しい生活を心がけましょう。特に、夏休みは「次の日も休みだから…」といって、夜更かしや朝寝坊を続けると生活リズムが崩れてしまいます。

2学期も元気にスタートできるように、夏休みも『早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき』を忘れないでくださいね！



！メディアとの関わり方を考えよう



ゲームやスマホ・タブレットはとても楽しいですが、使いすぎると目の疲れや睡眠不足につながります。夏休みはいつもより自由な時間が増える分、自分でコントロールすることが大切です。次のルールを守って心も体もすっきりした毎日を過ごしましょう！

まもろう！ 3つのルール

1 つかう時間を決める



2 食事中は見ない



3 ねる前は見ない



！依存症のサイン



- ☐ やめたいのにやめられない
- ☐ ねる時間がおそくなる
- ☐ 家族に何度も注意される



1つでも当てはまったら要注意！

もうすぐ夏休み！

けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



冷たいもののとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



保健室より

健康診断結果の見直しと早期受診・治療のお願い

受診が必要な児童には「受診のお知らせ」を渡しています。早めに受診し、**受診後は学校に受診結果を提出**してください。学校の健康診断は病気の疑いを調べるもので、確定診断ではありません。病院での診察が必要な場合でも、結果が「異常なし」となることもありますのでご理解ください。また、未受診がある児童へも「未受診のお知らせ」を配布しています。受診期限内に指定医療機関にて受診をおねがいします。

