

ほけんだより 7月号

令和8年7月13日
三田市立三輪小学校 保健室

もうすぐ夏休み 体調を整えて元気に過ごしましょう

自由な時間が多い夏休みは、意識していないとだらだらと過ごしてしまいがちです。意識して規則正しい生活を送りましょう。元気に、楽しく夏休みを過ごしてください。

夏休みも学校があるときと同じ生活リズム



寝る時刻・起きる時刻が
いつも同じ時刻になるように...

やってみませんか？ デジタルデトックス



時間の決めて 電源OFF！
脳の疲労とストレスの軽減・新しい発見に期待！

みなさんは、自分がゲームやテレビ、Youtube などに使っている時間を知っていますか？

自由な時間が多い夏休みですが、時間を決めて、ゲームやテレビ、Youtube を消して過ごす時間を作りましょう。目を休められるだけでなく、いつもとちがう時間の使い方ができるかもしれません。



冷たいものの
とりすぎ注意！



早めに学習をすませましょう



夏休みは計画的にすごそう

夏休み中も熱中症に気をつけて！

外に出るときは
帽子をかぶって
水筒をもって
出かけましょう



体調が悪くなったら
早めに近くの人に
知らせましょう



知っている？

WBGT (=暑さ指数)

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか？ WBGT は、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、WBGT は、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。

WBGT が 28 (厳重警戒) を超えると、熱中症になる人が急増するとされています。暑い時期は、「今日の WBGT は、いくつかな？」と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。



WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28 ~ 31℃未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25 ~ 28℃未満	警戒 (積極的に休憩)
21 ~ 25℃未満	注意 (積極的に水分補給)
21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

出典：(公財) 日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」

保護者の方へ

1学期に実施しました定期健康診断結果(異常なしを含む)を記載した「定期健康診断結果のお知らせ」を個人懇談にて配付いたしました。ご確認ください。また、健康診断において治療が必要な児童には、個別に受診勧告書をすでに配付しております。まだ受診されていない場合は、早めに医療機関を受診されることをおすすめいたします。

