



# ほけんだより 7月

令和8年7月3日  
碧南市立大浜小学校  
保健室

梅雨に入り、雨がふってどんよりした日が続いています。教室や廊下での過ごし方に注意してください。4月からがんばってきたみなさん、楽しい夏休みまであと少しです。暑さに負けず元気にすごしましょう！

## 7月の保健安全目標

## 熱中症を予防しよう！

### 1. どうやって予防する？

#### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんをしっかりと食べて、1日がんばるためのエネルギーをとりましょう。水分も塩分もとれるので、みそ汁がおすすめです。



#### こまめに水分をとろう

運動前、のどが渇く前、遊んだ後、運動後にこまめに水分を補給しましょう。飲むタイミングを意識して生活してみましょう。



#### 服そうを工夫しよう

外出時は、帽子をかぶり涼しい服装を心掛けましょう。エアコンの効いた室内と暑い外に合わせて服装を調整できると良いですね。

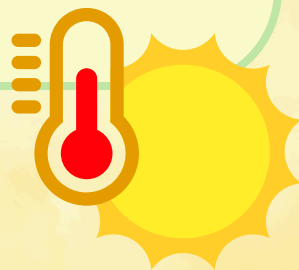


### 2. 暑さ指数ってなに？

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。

暑さ指数 (WBGT)	熱中症の危険度	行動のめやす
31℃ 以上	運動中止	運動・外遊びは中止
28～31℃	厳重警戒	激しい運動はさける
25～28℃	警戒	30分ごとに休む
21～25℃	注意	運動の合間に水分補給
～21℃	ほぼ安全	熱中症の危険は少ない

職員室前の廊下に毎日の暑さ指数を掲示してあるので、通りかかった時にみてみてくださいね！



# 夏の感染症

ご注意ください！



手足口病

手のひら、足のうら、口の中に水ぶくれのようなブツブツができます。



ヘルパンギーナ

のどの奥に小さな水ぶくれ。高い熱が出て、のどが痛くなります。



プール熱

高熱が出ます。目が真っ赤になり、目やにがたくさん出ます。

症状



予防するために、夏バテによって体力が落ちないように気をつけましょう！

免疫力(体のバリア)が十分にあれば、ウイルスにさわっても発症をおさえたり、症状を軽くすませたりしやすくなります。食事と睡眠を見直し、夏を元気に乗り切る体づくりをしていきましょう。

## 保護者の方へ ～健康診断結果について～

今年度の健康診断がすべて終了しました。ご協力ありがとうございました。健康診断で異常の疑いがある場合、書面にて医療機関受診のお知らせをお渡しします。早めの専門医への受診をお勧めします。また「検診結果のお知らせ」で文書料が発生する場合や、お知らせよりも早く受診をされた場合は口頭報告でも構いません。よろしくお願ひします。

また、学校の健康診断は疾病の可能性があるかどうかのスクリーニング(ふるいわけ)です。受診の結果「異常なし」と診断されることもありますが、ご了承ください。

