

ほけんだより 7月

令和8年6月30日
練馬区立豊玉第二小学校
保健室

7月のほけんもくひょう 「夏を健康にすごそう」



梅雨の季節です。この時期は、蒸し暑かったり急に寒くなったりと、気温の変化がはげしいので、体調をくずさないように気をつけましょう。梅雨が明けると、暑い夏が始まります。熱中症が心配な季節になります。熱中症は、自分で気をつけることで対策をすることができます。症状が出る前に、こまめに水分補給・休憩するなど気をつけましょう。



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（嚴重警戒）を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。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	嚴重警戒（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「熱中症予防運動方針」



みんなが楽しみにしていた水泳学習が始まりました。天気が悪く入れない日が続いています。爪が長く、けがしないか心配な人います。御家庭でも、爪のチェックをお願いします。



保健室からお知らせ

1学期の健康診断が、ほぼ終了しました。健診関係のアンケート等御提出・御協力ありがとうございました。

定期健康診断の記録を配布します。御確認をお願いします。何かありましたら、保健室までお願いします。



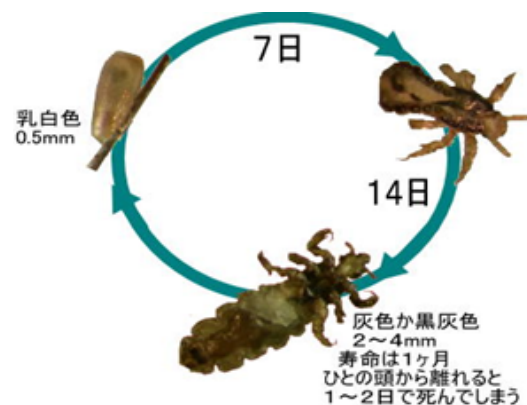
アタマジラミに気を付けよう!

最近、アタマジラミが発生しているとの情報が数件ありました。気が付かずに放っておけば、1個の卵が約3週間で成虫になり、300個の卵を産み付けます。頭髮から落ちたり離れたりした成虫・幼虫が他の人にうつります。また、集団で遊んだり頭を近づけたりといった接触によってうつります。アタマジラミがいるから不潔というわけではありません。

みなさんもお家の人に髪の毛をよくみてもらってください。見付かったらできるだけ早く、小児科や皮膚科の医師や薬剤師に相談し駆除するようにしましょう。

<アタマジラミの見分け方>

耳の後ろの髪の毛をかき分けて見てください。卵は、ふけのような白いもので、しずくのように一方がふくらんでいます。指でつまんでしごいても、簡単には取れません。成虫は見付けにくく、髪の毛につかまって頭皮から吸血します。かゆくなることもあります。 参考 東京都福祉保健局 アタマジラミの正しい知識



<保護者の方へ>

アタマジラミは、頭と頭の接触や帽子・タオル・くしなどの共用でうつることが多く、集団生活をしている学校などでは、うつりやすい状況があります。

- 1 本日必ずお子さんの頭髪を見てください。アタマジラミの卵等疑わしい場合は、小児科医・皮膚科医・薬剤師に御相談ください。
- 2 洗髪は丁寧に髪の毛のつけ根から洗い、ドライヤーで乾かすよう御指導ください。

※アタマジラミの情報は、担任を通して学校にお知らせください。よろしく願いいたします。