

7月

ほけんだより

令和8年6月30日

下石神井小学校

保健室

6月は急な気温の変化やじめじめした日も多く、
 体調管理が難しかったと思います。梅雨が明けると
 気温が急に高くなります。まだ体が暑さに慣れていない梅雨明けは熱中
 症になる人が一番多い時期と言われています。こまめな水分補給、早寝
 早起き朝ご飯を心がけましょう。体調が悪いときは無理をせず、早めに
 休養することも大切です。

☆「健康診断の記録」について

7月上旬までに「定期健康診断の記録」をお渡しします。ぜひお子さんと
 一緒に確認いただき、成長の様子や、各検診結果の確認に御活用ください。

☆「よい歯のバッジ」について

歯科検診を受けた方には全員お渡ししています。未受診の方は、受診が終わ
 り次第お渡しいたします。

☆「受診報告書」について

各検診で所見のあった方にお渡ししています。お早めに受診していた
 だき、学校まで御提出ください。定期通院等されている方は、保護者の
 方が御記入いただいても構いません。

☆身体計測結果(平均値)

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	116.8	115.9	20.9	20.7
2年生	122.3	121.2	24.0	23.0
3年生	129.0	127.9	26.6	26.4
4年生	134.0	133.7	30.8	30.3
5年生	138.5	140.8	34.0	33.5
6年生	146.4	148.2	40.4	40.1

成長する早さには
 個人差があるよ！



7月のほけん目標

夏を元気にすごそう

楽しい夏を思いっきり満喫するために気を付けたいこと、それは「熱中症」です。熱中症は、予防で防ぐことができます。そこで今月は、熱中症から体を守って、みんなが元気に夏を過ごせるように、大切なポイントをお伝えします。熱中症に気を付けて、楽しい夏を過ごしてくださいね。

今日からすぐできる熱中症予防！

暑い時期の生活習慣や食事を見直してみましょう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう！

熱中症予防

WBGT(暑さ指数)とは？

WBGT(暑さ指数)とは、熱中症になりやすいかどうかを教えてくれる数字です。気温だけでなく湿度や日差しの強さも合わせて考えられています。WBGTの数字が高いほど熱中症になりやすいので、水分をとったり、休けいをしたりして気を付けましょう。



昇降口には、校庭の暑さ指数を計っている機械や暑さ指数を表す旗があります。登下校や外遊びの前に、確認してみてくださいね。

暑さ指数	
WBGT	
31以上	危険 運動は原則中止
28以上 31未満	厳重警戒 激しい運動は中止
25以上 28未満	警戒 積極的に休憩
21以上 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