

ほけんだより がっごう 月号

令和8年6月30日
練馬区立大泉北小学校
校長 池田 守
大泉北小学校 保健室

梅雨から夏へと移っていく時期です

雨や晴れなど天気がまばらで不安定ですね。汗拭きタオルや薄い上着などを使って、自分で体温を調節できるよう工夫しましょう。そして夏本番に備えて、暑さに負けない体をつくりましょう。

熱中症にならないために！
自分でできる対策をしっかりと



保護者のみなさまへ

◆ 定期健康診断へのご協力をありがとうございました

「定期健康診断の記録」をお配りします。成長のようすや各検診結果の確認をぜひお子さんと一緒をお願いいたします。

また受診のおすすめをもらった場合は、受診後に報告書をご提出ください。



◆ 「よい歯のバッジ」について

歯科検診を受けた児童にお配りしました。欠席のご家庭は、受診報告書の提出の際にバッジをお渡しします。ぜひお早めの受診をお願いいたします。

1学期 身体計測結果の平均



	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	117.0	114.7	22.1	20.2
2年	122.2	123.3	23.2	24.7
3年	129.7	127.0	27.5	26.7
4年	134.1	133.2	31.6	29.9
5年	141.3	142.1	37.2	36.4
6年	145.6	147.9	38.9	39.9



自分と比べて、不安に感じる人もいるかもしれませんが、体の成長のようすは一人一人違うものです。心配があったら、いつでも相談してくださいね。

夏の暑さから体を守るための合言葉は「無理せず・早めに・休むこと」です。遊んでいる時や運動中に「あれ？おかしいな」と思ったら、がまんせずに次の行動をしましょう。

「熱中症かな？」と思ったらすぐにやること

すずしい場所へ移動



日かげや、エアコンのきいた部屋へ行きましょう。

体をひやす



首やわきの下など太い血管があるところを冷やしましょう。

水分と塩分をとる



水やお茶、スポーツドリンクで水分と塩分をとりましょう。

暑さ指数 WBGT 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。「暑さ」は気温・湿度・日差し・風の強さで変わります。WBGTが28（**厳重警戒**）を超えると、熱中症になる人が急に増えるといわれています。暑い時は「今日のWBGTはいくつかな？」と天気予報やWebサイトで確認し、暑さ対策をしながら過ごしましょう。

暑さ指数 (WBGT)	気温	熱中症の危険度	行動のめやす
31℃以上	35℃以上	運動中止	運動・外遊びは中止 
28~31℃	31~35℃	厳重警戒	激しい運動はさける 
25~28℃	28~31℃	警戒	30分ごとに休む 
21~25℃	24~28℃	注意	運動の合間に水分補給 
~21℃	~24℃	ほぼ安全	熱中症の危険は少ない 

熱中症警戒アラートはWBGT33℃以上

熱中症特別警戒アラートはWBGT35℃以上

の予測の時に発表されます。健康や命の危険があるレベルの暑さです。要注意！