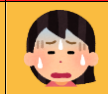
令和7年6月30日　浦和大里小学校　保健室

じめじめと雨が続き、過ごしにくい季節となりました。もうすぐ梅雨が明け夏本番となります。この時期は急に気温が上がるため、暑さに耐えられず体調を崩しやすくなります。健康的に生活を送るためには、こまめな水分補給やバランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動がとても大切になってきます。楽しい夏休みを迎えられるように、今から準備しましょう！

31℃～		運動中止
28℃~31℃		厳重警戒
25℃~28℃		警戒
21℃~25℃		注意
～21℃		ほぼ安全

WBGT（暑さ指数）が３１℃以上のときは運動中止となり、校庭で遊ぶことができません。

★保健室前で WBGT（暑さ指数）を測定しています。校庭に出るときにはぜひチェックしてみてください

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。

水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。

運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。

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

健康づくりの標語

3～6年生が「健康づくりの標語」に取り組みました。今回のテーマは「交通安全」です。みなさん一生懸命考えてくれました。代表に選ばれた６名の作品を紹介します！

はをみがく
それがいつもの
ルーティーン
4年　多木　碧衣さん

自転車に
乗るときぜったい
ヘルメット
4年　旭澤　祥希さん

遠くても
安全な道を
わたろうよ
3年　吉田　莉子さん

きをつけて
しんごうあおでも
あわてずに
3年　関端　英奈さん

3~6年生が「歯・口の健康啓発標語」に取り組みました！代表に選ばれた１名の作品も紹介します！

信号無視
これからの人生
赤信号
6年　萩原　七海さん

ヘルメット
命をすくう
きゅうせいしゅ
5年　丸子　莉央さん

手を挙げて
わたる合図を
とどけよう
5年　山際　愛果さん

保護者の方へ

すべての健康診断が終わりました！

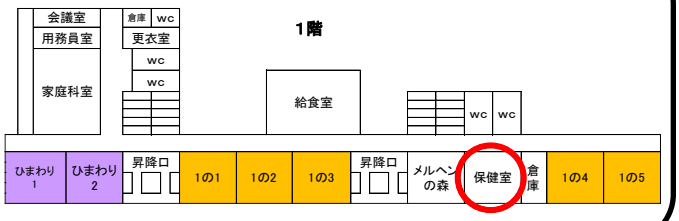
たくさんの保健関係の書類のご提出や尿検査、服装等のご協力ありがとうございました！

お知らせがなかった人（異常なし）は、発行していませんのでご了承ください。

お願い

健康診断の結果、治療や再検査が必要な児童には受診のお知らせをお渡ししています。

健康で充実した学校生活を送るためにも、**お知らせを受け取った**場合は**早めに受診**し、**結果を担任へ**提出してくださいますようお願いいたします。

お知らせ

体調不良やケガ等でお迎えをお願いする場合があります。保健室は１階です。正門を入り、右に進むと児童昇降口が見えます。その奥に保健室と書かれた大窓がありますので、ノックしてください。よろしくお願いいたします。