

ほけんだより 7月

令和8年6月30日 浦和大里小学校 保健室

もうすぐ夏休みですね。お出かけなどの楽しい予定がある人もいますが、熱中症には十分注意してください。外出する時は帽子や水筒を持って行ったり疲れたら涼しいところで休息したり、早め早めの対策を行うよう意識しましょう。2学期に元気な皆さんと会えることを楽しみにしています♪



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。

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

★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

熱中症にならないために

水分補給クイズ

Q1 人間（成人男性）の体のうち、水分が占める割合はどのくらい？
①約15% ②約40% ③約60%

Q2 人間は一日にどのくらい水分を失っている？
①0.9L ②2.5L ③5L

こたえ Q1：③、Q2：②

人間の体の60%が水分でできています。また、何もしなくても尿・便で1.6L、呼吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失われると言われていています。どちらも、思ったより多いと思いませんか？ でも、汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの水分が必要です。

参考：環境省 HP



熱中症予防に大切なのは？



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

熱中症予防ファッション



服装も熱中症予防のために大切です

健康づくりの標語

3～6年生が「健康づくりの標語 歯・口の健康」「歯・口の健康啓発標語」に取り組みました。みなさん一生懸命考えてくれました。代表に選ばれた7名の作品を紹介します！

まもろうよ
きんきらかがやく
三年 村田 瑠莉
自分のは

みんなでね
せーのでわらって
きれいな歯
四年 雨子 由依

歯みがきで
歯とすするほう
美しく
四年 大熊 琴衣

はみがきは
シャカシャカシュッシュッ
リズムよく
三年 渡邊 陽茉莉

はみがきで
ピカピカにして
はがハッピー
五年 小川 明都

いただきます
一生ともに
大事な歯
六年 飯村 享平

歯はいちどの
命とおなじ
たから物
六年 黒岩 勇実



保護者の方へ

すべての健康診断が終わりました！

お願い

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。

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**提出していただきますようお願いいたします。

また、医療機関によっては文書料がかかることがあります。文書料が発生する場合においてのみ、保護者による代筆も可といたします。代筆の際は診断結果を正しく記入して提出ください。よろしくお願いいたします。

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。

