

# すくすくだより



令和7年7月1日 さいたま市立大成小学校 保健室

暑い日も続き、いよいよ夏本番を迎えますね。この時期は、熱中症に特に注意が必要です。体が暑さに慣れていない状態で暑い日が続くと、熱中症になる危険性が高まります。また、夏に流行る感染症もあります。規則正しい生活習慣を心がけて体調管理をしていきましょう。

みなさんが楽しみに待っていた夏休みが、すぐそこまで近づいてきています。楽しい夏休みにするために、残りの3週間で元気いっぱいにご過ごししましょう！

## 7月の保健目標 基本的な生活習慣を見直そう

### 熱中症予防のポイント

熱中症を予防するためのポイントを確認しましょう。他にも、水分補給や適度な運動などもポイントになります。生活の中で意識をして、暑さに負けない体を作っていきます。



十分な睡眠



朝ごはんを食べる



帽子をかぶる

～大成小の熱中症予防対策を紹介します～

### 暑さ指数 (WBGT) について

熱中症を予防することを目的として、1954年にアメリカで提案された指標です。人体と外気との熱のやりとりに着目したもので、①温度②日射・輻射など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。



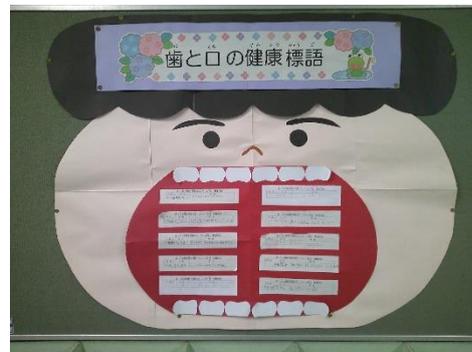
気温が高い日は校内に掲示します

- あか . . . 危険
- オレンジ . . . 厳重警戒
- きいろ . . . 警戒



大成小では、みなさんが安全に学校生活を送れるように、毎日校庭で黒球型温度計を使い測定を行っています。「危険レベル」となった場合には、外での活動を中止する場合があります。

さくひん  
**コンクール作品について**



6月の間、作品を保健室前に掲示しました。

応募してくれたみなさん、素敵な作品をありがとうございました！

ねつ たい や 熱帯夜でもぐっすりを目指して ★ エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

**タイマー**

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれません。深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

**風向き**

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

**湿度**

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。



けがマップを見よう！



保健室前の廊下の掲示板上に『けがマップ』があることを知っていますか？けがマップは、「けがが起きた場所」と「けがの種類」がわかる地図です。

「学校のどこでけがが起きているのかな？」  
 「どんなけがが多いのかな？」  
 「どうしてけがをしたのかな？」

考えながら見てみると発見があるかもしれませんね！

お家の方と一緒に読みましょう



夏休みのうちに  
 治療をすませよう



6月で健康診断が全て終了しました。アンケート等の提出のご協力をしていただき、ありがとうございました。

疾病通知を受け取った後、まだ受診ができていないというご家庭や、治療が途中になっているというご家庭がありましたら、夏休みを利用して受診していただければと思います。

夏休み中に『歯みがきカレンダー』を行います。また、2学期が始まりましたら『元気はつらつカード』を使って生活リズムをチェックします。夏休みの間も学校がある日と同じ生活リズムで過ごせるようにご協力をよろしくお願いいたします。