

ほけんだより7月

令和7年
思誠小学校
保健室

熱中症に気をつけよう!

熱中症かも!?
おもったら



熱中症を予防したり、な
てしまったりしたときに大切な
ことは、外側と内側の両方か
ら体を冷やすことです。水分
の上手な取り方と合わせて、
おぼえておきましょう。



自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。



がぶ飲みではなく少しずつこまめに

「暑さ指数(WBGT)」について知ろう!

まいにちチェック! あっさしすう(WBGT)

	31℃~	うんどうちゅうし
	28~31℃	げんじゅうけいかい
	25~28℃	けいかい
	21~25℃	ちゅうい
	~21℃	ほほうあんぜん

©「ほほうあんぜん」や「ちゅうい」のときも ゆだんしないで!

暑さ指数とは、熱中症になる
危険性を知らせしてくれる数字のこと
です。学校では、体育の時間・業間
休み・昼休みに測定しています。
WBGT が31℃以上になると、体育
や外遊びなどは中止になります。

また、なにに気をつけて遊んだり
運動したりしたら良いかを教えてく
れています。

「運動中止」: 体育や外遊び・体育館遊び・外そうじは中止になる。
「嚴重警戒」: 激しい運動は中止して、体温の上がりにくい運動をする。
10~20分おきに、日かげに入ったり水分をとったりする。
「警戒」: 30分おきに水分を取ることが必要になる。
「注意」: 体調不良に気をつけながら活動する。

暑さ指数計(WBGT計)
気温・湿度・輻射熱(地面のてりかえし)を測って、
熱さ指数を計算しているよ。



第一回 いきいきチャレンジ結果発表!

連休明けのいきいきチャレンジでは、メディアのめあて、早ね、早おきを守るの
が難しかった人が多かったよ。この3つのどれか1つでも守ると、時間ができたり
体の調子がよくなったりして、ほかの2つも守りやすくなるよ。熱中症にならないた
めの体づくりにもつながるよ。

