

# ほけんだより7月

令和8年7月3日  
吉川市立栄小学校  
保健室



## 熱中症にならないために



「WBGT（暑さ指数）」という言葉を知ったことはありますか？WBGTとは、熱中症を予防するための目安です。「暑い」というと、気温が高いことだと思われかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する、まわりの状況（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。

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言われています。学校でも熱中症計でWBGTを測定し、活動ができるかの判断をしています。校庭での活動ができない時は、放送をしてお知らせしますので、よく聞くようにしましょう。また、おうちでもニュースや天気予報でWBGTを確認し、熱中症を予防していきましょう。

### WBGT指数と熱中症予防運動方針

| WBGT指数   | 熱中症予防運動指針      |
|----------|----------------|
| 31℃以上    | 運動は原則中止        |
| 28～31℃未滿 | 厳重警戒（激しい運動は中止） |
| 25～28℃未滿 | 警戒（積極的に警戒）     |
| 21～25℃未滿 | 注意（積極的に水分補給）   |
| 21℃未滿    | ほぼ安全（水分補給）     |

出典：（公財）日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」

校庭に置いて  
あります  
さわらないでね！



## 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。

### 【おうちの方へ】

#### ◇欠席・遅刻・早退の連絡は、Home&Schoolに入力してください◇

何度ものお願いになってしまいますが、欠席・遅刻・早退の連絡は必ず Home & School の「欠席連絡」に入力をお願いします。連続した欠席や事前にわかっている欠席についても当日の入力を忘れずにお願いします。

#### ◇元気カードの取り組みをお願いします◇

6日（月）までが第1回目の取り組み期間になります。お忙しい中、早寝早起きや3色朝食などご協力ありがとうございます。お子さんと生活習慣について考える機会にいただけたらと思います。よろしくお願いします。

#### ◇定期健康診断が終わりました◇

歯科健診や視力検査などで受診が必要と言われた人は、学校生活に影響することもありますので、早めの受診をお願いします。健康で安全に学校生活を送るために、ご理解ご協力をお願いします。

※「定期健康診断の記録」を後日配付します。お子さんの健康状態をご確認ください。