

ほけんだより 7月

ふじざくら支援学校
保健室
令和8年 7月 1日

じめじめした『梅雨』の季節もあと少しであける頃です。梅雨があけると気温が上がり、日差しの強い夏の空に変わります。夏を健康にすごせるよう「早寝・早起き・あさごはん」を心がけましょう。

こんな日は **熱中症** に **注意!**

急に暑くなった 湿度が高い 気温が高い
風がない 睡眠不足 朝ごはんを食べてない



皮膚のトラブルをふせぐために

<p>虫刺され</p> <p>肌の露出は減らし、虫よけ剤も活用</p>	<p>紫外線</p> <p>日中に外出するときは、帽子や日傘で対策を</p>	<p>あせも</p> <p>汗はこまめにふき、皮膚を清潔に保つ</p>	<p>とびひ</p> <p>かゆくてもかかない。患部は洗って清潔に</p>
-------------------------------------	--	-------------------------------------	---------------------------------------

知っている? **WBGT (=暑さ指数)**

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか? WBGT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うかもしれませんが、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周りの状態(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されています。暑い時期は、「今日のWBGTは、いくつかな?」と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。

熱中症の症状を覚えておきましょう

<p>【重症度Ⅰ度(軽症)】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所へ避難、体を冷やして水分補給。</p>	<p>【重症度Ⅱ度(中等症)】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。</p>	<p>【重症度Ⅲ度(重症)】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。</p>
---	--	---



WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28 ~ 31℃未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25 ~ 28℃未満	警戒 (積極的に休憩)
21 ~ 25℃未満	注意 (積極的に水分補給)
21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

出典: (公財) 日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」

水分補給はこまめに!

★飲むとよいタイミングは、起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など

★1回に、コップ1杯程度(大量に飲みすぎない)

のどが渇いたと感じる前に飲むことが大切です!

7月の行事予定

	行事	対象	日時
小学部	体重測定	1~4年	7月 3日(金) 9:30~
	体重測定	5・6年・Aクラス	7月 2日(木) 9:30~
中学部	体重測定	中学部全員	7月 2日(木) 9:30~
高等部	体重測定	高等部全員	7月 1日(水) 9:30~
	2W 体重測定	肥満傾向・やせ傾向の者	7月16日(木) 9:30~

