



令和5年7月7日
吉里小学校 保健室

雨が降ってじめじめした日が続いていますね。涼しかったり暑かったりする中で、少しずつ疲れもたまってくると感じます。体調を崩さないように、生活リズムを整えることと、休みの日はゆっくり心と体を休めることを心がけましょう。

暑さ指数 (WBGT) とは



★熱中症予防のための指数です。10時と12時の2回、計測を行い、児童玄関前と保健室に今日の暑さ指数 (WBGT) を掲示しています。熱中症の危険が高い (WBGT31℃以上) ときは、運動や休み時間の外遊びを中止し、涼しい場所で静かに過ごし、こまめな水分補給を行うことを呼びかけています。

暑さ指数 (WBGT)

=



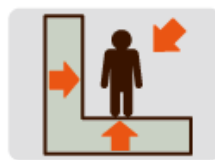
1
気温の効果

:



7
湿度の効果

:



2
輻射熱の効果

★この指数は、人体に与える影響の大きい、上の3つを取り入れて計算したものです。

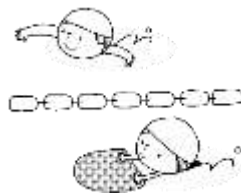
★下の運動指標と照らし合わせて、生活や運動の仕方を考えて、熱中症にならないようにしましょう。

気温 (参考)	35℃以上	31～35℃	28～31℃	24～28℃	24℃未満
暑さ指数 (WBGT)	31℃以上	28～31℃	25～28℃	21～25℃	21℃未満
運動は原則 中止	運動は原則 中止	厳重警戒 (激しい運動は 中止)	警戒 (積極的休息)	注意 (積極的に水分 補給)	ほぼ安全 (適度に水分 補給)

参考文献：環境省熱中症予防サイト『暑さ指数について学ぼう』

水泳が始まり、毎日楽しそうな声が聞こえてきます。水泳学習の前日は特に早めに寝て、バランスのよい朝ご飯を食べて、体調を整えましょう。

また水泳中、寒いときや体調の変化を感じたら無理をせず休憩をとり、自分の体の変化に気づいて行動できるようにしましょう。



- 健康の記録を配付しました。中を確認し、表紙の1学期の欄に印を押していただき、再度学校まで提出をお願いいたします。
- 歯科指導で、歯の染め出しを行いました。鏡で磨き残しを確認し、歯ブラシの当て方を学びました。ご家庭でも丁寧な歯磨きが行えるよう、声かけをお願いいたします。歯ブラシ等、持ち物のご準備、ありがとうございました。
- スクール相談員 佐藤礼子先生 来校日 7月13日(木) ご相談したいことがあれば、ご連絡ください。