

ほけんだより7月

令和8年6月30日
大和田小保健室
おうちの方と一緒に
読みましょう

夏はかぜなんてひかない？いいえ、そんなことはありません。冷房のききすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものをとり過ぎたりすると…！自分でも気がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。寒暖差（涼しい屋内と外の暑さの差）も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかもしれません。「寒いから体をあたためて」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。



7月の保健行事

7月	7日（火）	脊柱側わん症検診 5年生および昨年度未受診者
	14日（火）	脊柱側わん症検診予備日 5年生未受診者（保護者引率 新座市総合体育館）

夏野菜で元気いっぱい

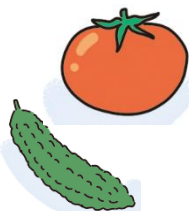
暑い時季は、こまめに水分補給することが大切ですが、食事も大切です。

そうめんやざるそばなど冷たい麺類や、アイスクリームやゼリーなど冷たいお菓子ばかり食べていませんか？それでは、おなか冷えすぎて、体調が悪くなってしまいます。★

夏バテしないために、栄養バランスの良い食事をとりましょう。

おすすめなのは、夏に旬を迎える夏野菜です。夏野菜は、水分がたっぷり含まれているので水分がとれて、体の熱やほてりをとってくれます。

トマト、きゅうり、枝豆、ゴーヤ、とうもろこし、夏野菜をたっぷり食べて、元気に過ごしましょう。



■健康診断結果配付と病院受診のお願い

4月から続いた健康診断がほぼ終了しました。健康診断の結果については、病院受診が必要な児童にのみ「結果のお知らせ」を配付しています（健康診断終了後約1週間以内に渡しています）。結果のお知らせが届かない場合は、受診の必要がないということになります。結果のお知らせが届いている場合は、病院で受診をお願いします。発育測定結果については、学期末に全員に配付します。

歯科健診の結果は全員に配付しています。自分の口の健康について確認しましょう。

■第1回 学校保健委員会の開催について

日時 令和8年7月13日（月）16:05～16:45まで（受付：16:00から）

場所 視聴覚室

内容 ①健康診断結果報告 ②体力テスト結果報告

③グループ協議

グループ協議では、家庭や学校での子どもたちの様子から気づいた健康課題について話し合い、今後の教育活動に生かすとともに、今後の学校保健委員会で取りあげていくテーマを検討します。



知っていますか？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。暑い時季は、「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。

大和田小学校の校庭には、暑さ指数計といって、WBGTを測定する機械があります。保健室前の校庭に毎朝設置しますので、自分たちでも確認してみましょう。学校での外活動は、暑さ指数計の数値を確認しながら行っていますので、安心してください。



【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）

マスクの予備をお持ちください

給食前になると「マスクを忘れたので、貸してください」と保健室に児童が来室します。忘れてしまったとき用、汚れてしまった、落としてしまったとき用に、ランドセルに予備を入れておいてください。自分用のマスクの方が、顔のサイズにピッタリ合うと思います。ご協力よろしくお願いします。



口をつけたペットボトルは
長時間放置しない



水筒の飲み物は
その日のうちに飲む

雷から自分を守るための行動

先日も雷が鳴って、下校を遅らせたことがありました。学校ではない場所で、雷に遭遇することもあります。突然の雷から、自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。

- 木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。傘をさしている場合は、閉じる。
- 建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。
- 近くに避難する場所がない場合には、身を低くしてしゃがむ。

