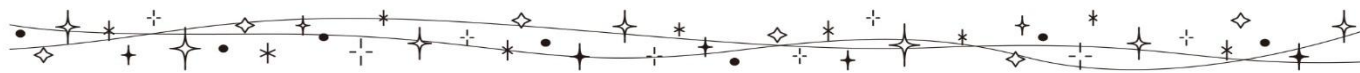




令和8年7月3日
多摩川の学び舎
世田谷区立瀬田小学校
校長 長田尚子
養護 教諭

本格的な暑さが感じられる季節となりました。湿度が高く熱中症が心配されるので、体調が良くない時には無理をせず、ゆっくりと休みましょう。もう少しで夏休みになりますね。規則正しい生活を心掛け楽しい夏休みにしましょう。そして、2学期に元気な皆さんの顔を見られることを楽しみにしています！



定期健康診断が終わりました。保護者の皆様には提出物などでご協力いただき、ありがとうございました。なお、健康診断の結果、治療や相談が必要な人には個別にお知らせしています。まだ、受診されていない方がいらっしゃいましたら、夏休み中に治療・相談を済ませてください。



「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。



「WBGT指数と熱中症予防運動指針」

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

今年の夏も暑くなる予報が出ています。学校では教室内でエアコンの使用をはじめ、適宜WBGTを測定するなどの熱中症対策を行っています。ご家庭でも、熱中症対策に十分にご注意ください。お子さんは特に、十分な睡眠時間をとる、しっかり朝食をとるなど、体調管理にご留意ください。



夏を健康に過ごすために、夏の健康〇×クイズに挑戦しよう!

【問題】



- ① 体を冷やすには、首筋、脇の下、足の付け根などを冷やす。○か×か。
- ② 部屋の中でも熱中症は起こる。○か×か
- ③ のどが乾いてから水分補給をする。○か×か。
- ④ 夏に流行する感染症を予防するには、手洗い、咳エチケットが重要である。○か×か。

【正解】



- ① 正解は、○です。
体を冷やすには、太い血管が近くを通っている首筋、脇の下、足の付け根などを冷やすと効果的です。
- ① 正解は、○です。
外だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に体育館など屋内で運動する時は、こまめな水分補給、休憩、体調の観察が必要です。
- ② 正解は、×です。
のどが乾いた時には、すでに体内の2%の水分が失われています。喉が渇く前に水分補給をすることが大切です。
- ③ 正解は、○です。
手洗いは、多くの感染症に共通する重要な予防策です。

1学期中は健康診断へのご協力、毎朝の健康観察や学校でのけが、体調不良時の対応など、お子様の健康管理にご協力いただき、ありがとうございました。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。