



令和8年6月30日
世田谷区立若林小学校

がつ ほけんもくひょう
* 7月の保健目標 *
はやね・はやおきをしよう。

がっこう やす
学校が休みでも、はやね・はやおきを
はじめとした、規則正しいいちにちを
すくすく過ごすように、心がけましょう。

睡眠に良いこと なんでいいの？

毎日同じ時間に起きる



すいみん ととの
睡眠のリズムが整って、
よるねむりやすくなるよ。

適度な運動をする



からだ てきと つか
体が適度に疲れている
と寝つきが良くなるよ。

起きたら朝日を浴びる



ひかり あ のう
光を浴びると脳にある
たいないどけい
体内時計がリセットさ
れるよ。

ぬるめの湯船につかる



たいおん さ
体温が下がっていくと
きに眠くなるから、体
を温めよう。

朝ごはんを食べる



あさごはんは起きたこと
を体に知らせる合図。
からだのリズムが整うよ。

寝る前は ICT 機器をオフ



ICT機器の画面の光に含
まれるブルーライトで、
脳の脳が起きてしまうよ。

知っている？

WBGT (=暑さ指数)

「ダブルユー・ジー・ピー・ティー」

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉聞いたことがありますか。WBGTは熱中症を予防するための目安です。WBGTは、気温だけではなく私たちの体に大きく関係する周りの状態(湿度、日射、気流)なども考え合わせて作られています。WBGTが28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。

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°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」

<おうちの方へ>

★けんこうカードをお返しします

定期健康診断が終わりました。今年度の健康診断結果を記録した「けんこうカード」を7月10日（金）にお返しします。「けんこうカード下欄」に、身長・体重が記録してありますので、保護者印欄に押印またはサインをしていただき、7月14日（火）までに 学校へご提出ください。



まだお子さんの受診・相談がまだ終わっていない場合は、夏休みを利用して受診をお願いいたします。健康診断は、お子さんが学校生活を健康に過ごすことができるか、疾病の疑いはないかという視点で行っているものです。“毎年同じ結果でお知らせを持ち帰る”ということもあるかもしれませんが、年に一度、医療機関で診てもらうきっかけとしていただければと思います。

★アタマジラミに注意

アタマジラミは、集団生活の中で、頭が触れ合ったり、頭に触れるものを共有することで、感染の可能性があります。感染すると、頭皮に強いかゆみが出ます。お子さまが頻繁に頭を掻いたりかゆがっていたりする際には、頭髪を調べていただけたらと思います。

アタマジラミは、清潔にしているても、1年を通して誰にでも感染の可能性があるものです。もし発見しましたら、学校までお知らせください。アタマジラミについては、世田谷区のホームページにも掲載されておりますのでご覧ください。<https://www.city.setagaya.lg.jp/02245/3172.html>

★色覚検査について

若林小学校では、毎年4年生に色覚検査を個別に実施しています。先天性色覚異常は、男性の5%（20人に1人）、女性の0.2%（500人に1人）の割合で見られます。色が全くわからないのではなく、程度やそのときの状況によって、色が見分けにくいことがあります。日常生活では、ほとんど不自由がなく、周囲の人も気付かずに大人になってしまうこともあります。学校では、黒板の文字が見えづらかったり、強調された文字と普通の文字の区別がつきにくかったりすることがあります。早めに自分の色覚の「くせ」を知っておくことで、将来をより充実した生活にすることができます。もしも、お子さんの様子で気になる点がございましたら、お気軽に養護教諭までご相談ください。

★食品衛生について

世田谷保健所では、7月を「せたがや食品衛生月間」と定め、食中毒の注意喚起を行っています。

牛や豚、鶏など生の肉には食中毒菌が付いていることがあります。生や加熱不十分な肉を食べたことで食中毒が多発しています。肉は中心部まで十分に加熱しましょう。また、焼肉やバーベキューをする際は、生肉の菌が口に入らないよう専用のトング、箸、皿を使いましょう。