

# ほけんだより 7月

栄南小学校  
保健室

## ほんかくてき なつ 本格的な夏がやってきました！

梅雨があつという間にすぎ、本格的な夏になってきました。暑い時期は、気温だけでなく湿度が高い日や、風が吹いていない日は、特に暑さ指数(WBGT)が高く、熱中症が心配です。暑さ指数(WBGT)の高い日は、外での活動が制限されます。水分補給や服装の調節など、自分でできる熱中症対策はぜひしてくださいね。



熱中症対策で大切なことは、睡眠時間をしっかりとること、3食しっかりと食えることなど、規則正しい生活を送ることです。暑さにも感染症にも負けることなく、元気に過ごしましょう！

## まいにちチェック！ あつさしすう(WBGT)

	31℃～	うんどうちゅうし
	28～31℃	げんじゅうけいかい
	25～28℃	けいかい
	21～25℃	ちゅうい
	～21℃	ほぼあんぜん

◎「ほぼあんぜん」や「ちゅうい」のときも ゆだんしないで！

暑さ指数(WBGT)があることを知っておいてくださいね。

職員室前の黒板に、表示がしてあります。

### ちよつとずつ+こまめに/ 夏の水分ほきゅう

梅雨があけ、暑さがさらにきびしくなりましたね。この時季、いままでよりいっそう気をつけたいのは、やはり熱中症です。おなな予防方法として「水分ほきゅう」があることはみなさんもよく知っていると思いますが、水分は『ちよつとずつ』『こまめに』とることがポイントです。どうしてでしょうか？



暑くなると、わたしたちは汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「のどがかわいた」と感じたときには、実際にはもう足りなくなっているのです。また、いっぺんにたくさん飲むと、おなかが痛くなってしまうこともあるので、夏の水分ほきゅうは『ちよつとずつ』『こまめに』なのです。

もうすぐ夏休み。暑さに負けず、熱中症に気をつけて楽しく元気に過ごせるよう、水分ほきゅうを毎日しっかり続けてくださいね！

### どちらもこまめに！



### 夏休み計画的に！





# 「グー パーでよい姿勢」 みんなも やってみよう



みなさんは、姿勢しせいに気をつけて生活せいかつをしていますか？

姿勢しせいが悪いと、成長せいちょうに影響えいきょうがある、内蔵ないぞうを圧迫あっぱくする（胃いや腸ちようのはたらきがわるくなり、食欲しょくよくがなくなる）、疲れつかやすい、運動能力うんどうのうりよくの低下ていかなどがおこることもあります。

また、きれいな字じやたくさんぶんしょうの文章ぶんしょうを書くには、正しい姿勢ただしいしせいが重要じゅうようになってきます。

みなさんも、グー パーでよい姿勢しせいをしてみてください。



## こんな姿勢しせいですわっていませんか？

ねこせ



ほおづえ



あしく  
足を組む



あさくすある



## 目めがつかれたら やってみよう



うえ み  
上を見る



ひだり み  
左を見る



ひだり  
左まわり



ギョッととして



した み  
下を見る



みぎ み  
右を見る



みぎ  
右まわり



ひら  
パッと開く