

# ほけんだより



令和7年7月  
小山小学校  
保健室



4月から様々な健康診断を行い、みなさんの健康を調べてきました。その結果、病院に行く必要があると診断された人には、「お知らせ」が配られています。あと少しで夏休みが始まります。長い夏休みは、治療のチャンスです。おうちの人と一緒に、自分の体について確認しましょう。

## 暑さ指数(WBGT)とは？



暑さ指数(WBGT)とは、体内の熱のバランスへの影響が大きい「気温」「湿度」「輻射熱(日差しや建物、体から出る熱)」の3つを取り入れた温度のことをいいます。人の体は湿度の高い場所では汗が蒸発しにくくなるため、「湿度」がとても重要となっています。



1  
気温の効果



7  
湿度の効果



2  
輻射熱の効果



31~

運動はしない



28~31

激しい運動はしない



25~28

こまめにきゅうけい



21~25

こまめに水分補給



~21

熱中症の危険なし

活動前は先生と一緒に確認！

## けんこうBINGO

長い夏休みを健康で過ごせるよう、パーフェクトをめざしてチャレンジ！  
できたところには、○をつけたり、色をつけたりしましょう。

せけん手洗い 20秒 	おてつだい (お風呂そうじ) 	早寝する 	かがみを見ながら 歯をみがく 	季節のものを 食べる 
朝のしたくを 自分から始める 	自分の好きなところを3つ言う 	つめを短くする 	湯船につかる 	楽しい思い出を 作る 
メディアを使う 時間を決めて守る 	靴・うわばきの サイズを確認する 	はじめてに すきな色で ぬってね 	こまめに水分補給 	おてつだい (食事の片付け) 
にがてなものを 食べてみる 	すずしい時間に さんぽをする 	天気をみて自分で 衣服を考える 	早起きする 	おうちの人と 一緒にご飯作り 
出かけるときには 帽子をかぶる 	好きなことをして 気分転換 	おてつだい (洗たく物たたみ) 	メディアを使ったら 目を休ませる 	夏の風物詩を みつける 

## ☑ おうちの方へ

定期健康診断へのご協力ありがとうございました。健康診断結果から、治療・検査が必要とされたお子様には、検査項目ごとに「お知らせ」を配付いたしました。子ども達の健康のためにも、早期受診・早期治療をお勧めいたします。

夏季休業前最終登校日に、「定期健康診断の記録」を配付いたします。押印や担任への提出は不要ですので、ご家庭で保管をお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。