

# ほけんだより

月号  
かづごう

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？



1

気温の効果



7

湿度の効果



2

輻射熱の効果



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。人の体は温度の高い場所では汗が蒸発しにくくなるため、「湿度」がとても重要なっています。



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、パーカ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。



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。