

ほけんだより 7月

夏の空でよく見る、もくもくと大きな雲。これは『積乱雲（せきらんうん）』です。『入道雲（にゅうどうぐも）』とも言われます。夏の暑い日差しで地面が温められ、湿った空気が勢いよく空に上って雲になるので、上に向かって大きく成長します。気持ちの良い青空と白い雲に、さんさんと輝く太陽。夏らしくさわやかなイメージがありますが、この積乱雲は、30分から1時間の短時間に狭い範囲で、雷を落とし激しい雨を降



らせませす。『ゲリラ豪雨』と言われる激しい雷雨を数時間降らせると災害になることも。急に気温が下がる、風が強くなる、小さく雷の音がするなど発達した積乱雲が近くにあるサイン。川や木のそばなど危険な場所から離れ、頑丈な建物の中に避難しましょう。

ここ数年、7月のほけんだよりに下のスマホのルールを載せています。保護者の方から『うちもルールを作る』『見直そうと思う』などのご意見や感想をいただきました。お読みいただきありがとうございます。夏休み前に再度ルールについて話し合ってみてはいかがでしょうか？

スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- | | | |
|---|---|--|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみ |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して | 10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください | 16 ときどき知能ゲームで遊んでみて |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て |
| 6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



WBGTってなに？

熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数（WBGT）と言います。WBGTは、気温や湿度、輻射熱（日差しや建物、地面などから受ける熱）などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気をつけましょう。

暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
31以上 危険	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
28以上31未満 厳重警戒	掃除などの活動でもおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
25以上28未満 警戒	激しい運動などでおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取る
25未満 注意	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022)参照

学校では、体育や部活動などの活動の際、活動場所において熱中症計で暑さ指数を測定し1時間おきに記録をつけることにしています。安全に活動できるように指数の高い時には活動を中止したり、エアコンのきいた室内での活動に切り換えるなどの対応をしていきます。夏休み中の活動も同様にしていきます。何かご不明な点などありましたらご連絡ください

お願い

体調不良で保健室に来る人に、○ジャージ上下を来たまま○水筒を忘れた○友だちの水筒を飲んだ○水筒の中身が最初から少ししか入ってない…といったことが多く見られます。これだけ暑いので水分補給や体温調節が大切になります。エアコンが寒いのでという理由でジャージを着ている人もいますがいつでもどこでも着ている様子がみられます。ご家庭でも熱中症対策についてご確認をお願いいたします。

