



保健だより

No.6

令和5年 9月 1日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 卜部 敦彦
主任養護教諭



前期後半が始まりました。気象庁が8月22日に発表した3か月予報によると、9月・10月の東日本の平均気温は例年より高いとのことで、残暑が長引きそうです。まだまだ熱中症対策が必要です。

【学校での熱中症対策】

- 学校では、環境省が発表している暑さ指数（WBGT）を参考にするとともに、校庭と体育館で暑さ指数を測定し、暑さ指数が31以上の「危険」の場合や気温が35℃以上の場合は、体育や休み時間の活動を中止しています。また、体育の授業のときは、暑さ指数に応じて活動内容を調整し、こまめに休憩をとり水分補給の時間をとるようにしています。
- 東京都に熱中症警戒アラートが発令されている日は、屋内外問わず、エアコンが設置されていない場所での活動を原則禁止しています。
- 登校時や休み時間等に、児童昇降口でミストを出しています。

【ご家庭へのお願い】

- 規則正しい生活をし、熱中症になりにくい体づくりを心がけてください。特に、朝食は必ず摂り、水分だけでなく塩分も摂るようにしてください。
- 水分補給のため水筒を持たせてください。暑い時季はスポーツドリンクも可としています。

9月の保健目標

生活リズムをとりもどそう

お子さんとお読みください。

生活リズムを
学校モードに
戻そう!



