

# ほけんだより 7月

さいたま市立針ヶ谷小学校  
保健室

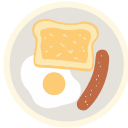
蒸し暑さが続く季節です。のどがかわく前に水分を取り、冷房のきいた場所では体を冷やしすぎないように気をつけましょう。教室や廊下では落ち着いて行動し、気分が悪いときは早めに伝えて休けいを。夏の休みを元気に迎えられるよう、毎日の体調管理を大切にしましょう。

## 熱中症を予防しよう！

### 1. どうやって予防する？

#### 規則正しい生活をしよう

朝ごはんを食べず、夜遅くまで起きることは熱中症のリスクを高めます。規則正しい生活を送り、健康な体をつくりましょう。



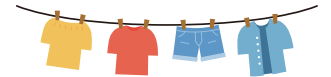
#### こまめに水分補給しよう

運動前、のどが渇く前、遊んだ後、運動後にこまめに水分を補給しましょう。飲んだタイミングを意識して生活してみましょう。



#### 服装を工夫しよう

外出時は、帽子をかぶり涼しい服装を心掛けましょう。エアコンの効いた室内と暑い外に合わせて服装を調整できると良いですね。



### 2. 暑さ指数ってなに？

熱中症の危険度を判断するために、暑さ指数（WBGT）が使われます。これは「温度・湿度・地面や建物から伝わってくる熱」の3つを取り入れたものです。

暑さ指数が「厳重警戒」や「運動中止」のレベルになった場合には、放送を入れて、注意を呼びかけています。

暑さ指数 (WBGT)	熱中症の危険度	行動のめやす
31 以上	運動中止	運動・外遊びは中止
28～31	厳重警戒	激しい運動はさける
25～28	警戒	30分ごとに休む
21～25	注意	運動の合間に水分補給
～21	ほぼ安全	熱中症の危険は少ない

保健室の扉に毎日の暑さ指数を掲示してあるので、通りかかった時に見てみてくださいね！

