

ほけんだより

7月号 新庄北小学校 2025.7



あつというまに梅雨が明け、いよいよ夏本番です。今年の夏は一段と暑くなると言われています。気温が高く、体調を崩してしまっている人も多いようです。これからますます暑くなってくるので、普段から外遊びでからだをきたえ、のどがかわいていなくても水分をこまめにとりましょう。

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

てあら 手洗い・うがいをする

すいぶん 水分をしっかり取る

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

えいよう 栄養バランスのよい
しよくじ 食事をとる

よる 夜はぐっすり寝る

ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症があります。北小では、りんご病が流行っています。油断せずにしっかり対策をしましょう。

今月の保健目標 『暑い夏を元気に過ごそう!!』

ダブリュービージーティーしすう

WBGT指数をしっかりとっていますか？

暑さ指数(WBGT)とは「熱中症になりやすさ」の指標で、熱中症を予防するための目安となる数値です。数値をもとに生活活動の危険度をあらわしています。みなさんも健康を守るために暑さ指数を参考にし、暑さにあった行動がとれるようになりましょう。

安全	注意	警戒	厳重警戒	危険
21℃未満	21℃～25℃	25℃～28℃	28℃～31℃	31℃以上



児童玄関に暑さ指数を掲示しています。毎日、保健委員会さんが指数をチェックして休み時間に貼り替えてくれています。また、先生たちも休み時間や運動をする前にチャックをして安全に活動できるか確認しています。みなさんも、児童玄関でその日の暑さ指数をチェックしてみてください。そして、熱中症を予防しましょう。

Eye Love コーナー

タブレットなどを触っているとつい夢中になり、画面に顔が

近づいてしまっている人はいませんか？

近すぎると、目の筋肉が緊張している状態が

続いてしまい、視力が落ちる原因に・・・!

意識をして取り組みましょう!

ゲンキくん



「ピン・ピタ・グー」も忘れずに!

画面から
30センチ以上
離して見よう!

アイちゃん



熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



教育相談について

巡回相談員さんとスクールカウンセラーさんが毎月、来校されます。相談を希望される保護者の方は担任の先生までお知らせください。対象は保護者の方だけではなく、不安や悩みがある児童のみなさんも担任の先生に教えてください。8・9月は以下の日程で来校されます。

巡回相談員 ……8月27日(水)、9月12日(金)、9月24日(水)

スクールカウンセラー…9月11日(木)→学校保健委員会でご講演をいただきます。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう