



ほけんだより 7月

令和7年 7月
稲城第一小学校
保健室

【今月の保健目標】夏を健康に過ごそう

暑さが日に日に増し、夏のおとずれを感じる季節となりました。子どもたちはそんな暑さにも負けず汗をかきながらも元気いっぱいに過ごしていて、こちらも元気をもらえるような毎日です。

しかし、体調を崩しやすい季節でもありますので、皆さんが夏を乗り切れるように保健委員会が熱中症対策クイズを考えてくれました。ぜひ全問正解目指して解いてみてください！！

保健委員会からのおちょうせん

問題は全部で『7問』

きみたちはこの
ちょうせんにいくつ
こたえられるかな…？
全部こたえられたら、
「夏マスター」だ！！

Q1

軽熱中症でも完全
に治るまで24時間かかる
か？



Q2

熱中症になったら
冷えピタをつかうと
いいか。か？



Q3

一小時は運動中止
のきけんがある
か？



Q4

せいかつがくは
ね。ちゅうようには
かんけいがない
か？

Q5

つめたーい水を
のむのがいい。
か？



Q6

水はのどかいかかわい
から飲めはいい。
か？



Q7

WBGTとは
おちゅうのきけんを
あらわしている。
Or X？

こたえあわせをして
みよう！

数字が同じところが
こたえだよ。解説も
読んでもっと物知り
になろう。

A1

大人で24時間ほど
軽くてかわいいます
子供だともっと長い時
間がかかるということ
です。気を付けよう！



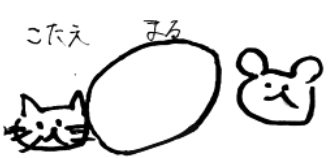
A2

冷えピタは一ふんけ
こうかはないのでアイ
ハンというやちい
てたい血管のとおり
おどろけ首を冷やせよう。



A3

こたえ
WBGTが31以上
中止で



A4

X バランスのよい食事
やしっかりと睡眠
をとり丈夫な体を
つくりましょう。

A5

答えはXです。
なぜなら
つめたい飲み物を大量
にせつするといやうに
ふたんがかかることが
あるから。



A6

のどがかわいたら、おど
ろけ首を冷やせよう。



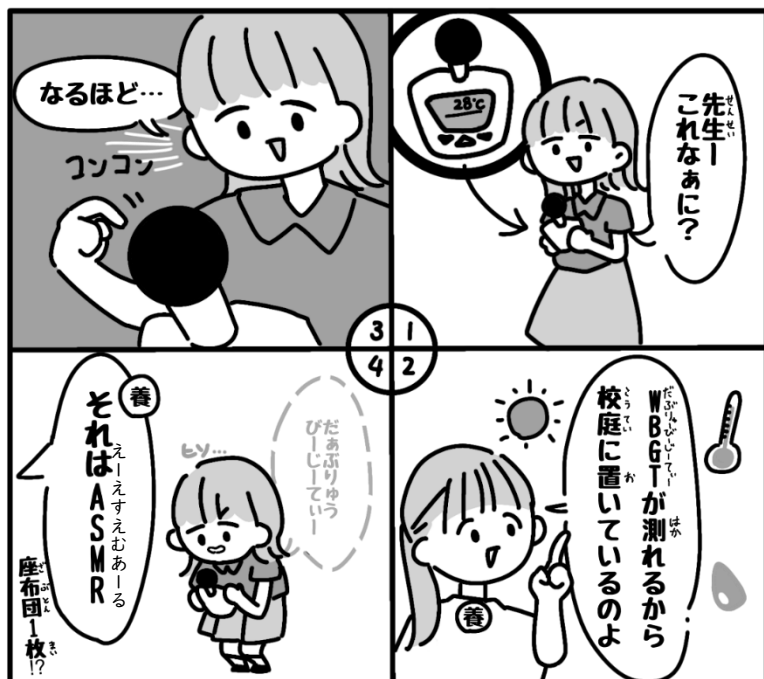
A7

こたえは…
Oでした!!
WBGTとは湿度気温
日射熱などを計算され
あらわされている



WBGTで暑さを見える化

ある日の保健室…



日々記録的な暑さと報じられていますが、この【暑さ】とは気温だけで測れるものではありません。

それ以外にも日差しを受ける熱、地面、建物、人体などから出る熱の影響や、湿度など様々な要因が重なり熱中症のリスクは上がります。その人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目し

た指標をWBGTといいます。

WBGTは、①湿度 ②熱環境 ③

気温の3つを取り入れて計測されるので熱中症予防に有効な指標とされています。日常の暑さ対策の参考にしてみてください。

便利情報



＜環境省LINE＞
環境省から熱中症警戒アラート
発令時や地域のWBGTの
お知らせが届きます。

＜朝礼台のコーン＞

一小ではWBGTが31以上になると外での活動は中止になります。朝、中休み前、昼休み前、放課後に赤いコーンが立っていたら、室内で過ごしましょう。



＜1学期お世話になりました＞

改めまして、養護教諭の金子紗也です。8月から大谷先生がお休みから戻られますので、私は7月いっぱい一小的の保健室の先生はおしまいになります。

みなさんとは健康診断や委員会、保健室の来室でかかわることが多かったですね。他にも、たくさん話しかけてくれて、あいさつをしてくれて、先生は一小はとてもすばらしい学校だなと感じることができました。

先生は一小をはなれますが、みなさんがこれから先ずっと心も身体も元気いっぱい、楽しい毎日を送るように応援しています。

児童のみなさん、保護者の皆様、先生方ありがとうございました。

☆お問い合わせ☆

稲城第一小学校 042-377-1661

養護教諭 金子紗也