



ほけんだより ～おうちのひととよもう～

すこやか



まんのう町立琴南小学校



令和7年7月 保健室

じめじめと蒸し暑い日が続いていますが、体調をくずしてはいませんか？

7月になると、いよいよこれから夏本番です。熱中症にならないために、帽子やタオル、水筒を忘れないように持ってきましょう。また、元気に夏休みをむかえられるように、だだだしたい気持ちに打ち勝ち、規則正しい生活リズムで過ごせるといいですね。

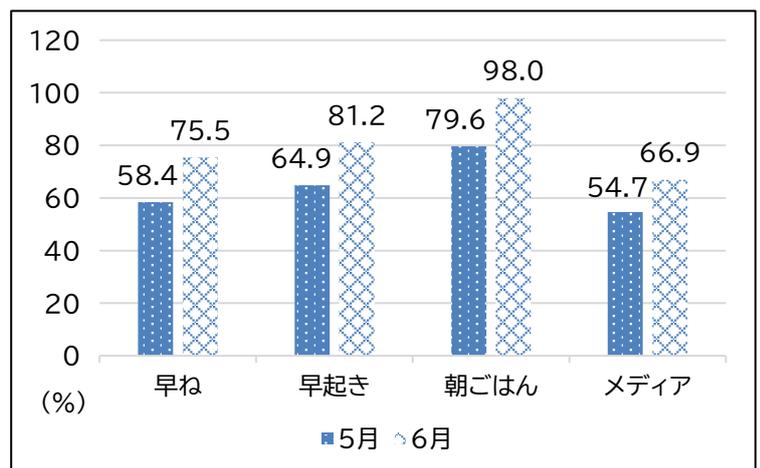


6月のすこやか週間の結果

6月は5月に比べて、全てのこう目の達成率がぐんと高くなっていました。みなさんが意識して取り組んでいるしょうこですね。

毎日朝ごはんを食べ、規則正しい生活で過ごすことは、熱中症予防にもつながります。水泳学習もまだ続くので、この調子で元気に過ごせるといいですね。

5月・6月すこやか週間全校集計結果



7月のすこやか週間は、7日(月)～13日(日)です。

おめでとう



給食のマスクを持ってきましょう

週明けの月曜日、給食の時に着けるマスクを忘れている人が最近多いです。マスクがないと配膳ができないので、忘れた人には使い捨てマスクを渡していますが、これはみなさんの保護者の方からの大切なお金で買っているものです。

学校の準備をする時に、マスクも入っているか自分でよく確認できるといいですね。



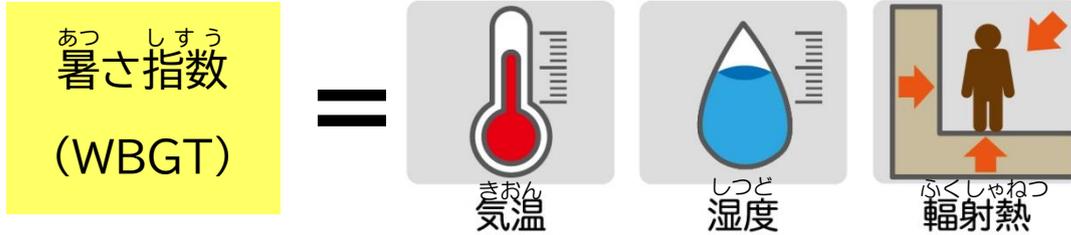
6月12日、仲南町民ホールにて仲多度郡よい歯の審査会が開かれました。琴南小の代表として、6年生の代表者が参加し、優良賞となりました。



あつしすう 暑さ指数 (WBGT) ってなんだろう？



あつしすう 暑さ指数 (WBGT) とは、「気温」、「湿度」、「輻射熱 (地面や建物、体から出る熱)」の3つを総合的にふまえて、熱中症の危険度を表すものです。その中でも、人間は湿度の高い場所ではあせが蒸発しにくいいため、「湿度」はとても重要となっています。



WBGTの数値から、熱中症危険レベルは5つに分かれます。保体委員さんが、登校時・給食前に運動場のWBGTを測定し、児童げん関のホワイトボードでお知らせをしています。

ひるやす そと あそ とき いしき あそ かた
 屋休みに外で遊ぶ時には、WBGTを意識した遊び方にし、
 すいぶんほきゅう きゅう
 水分補給や休けいをとったりするようにしましょう。



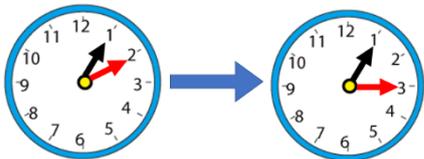
ねっちゅうしょうけいかい 熱中症警戒アラートについて

ねっちゅうしょうけいかい 熱中症警戒アラートは、きけん あつ よそく 危険な暑さが予測される場合に警戒を呼びかけるものです。2024年4月からは、よりきけん あつ よそく 危険な暑さが予測される時に 熱中症特別警戒アラート が作られました。

LINEアプリで環境省を友達登録し、利用したいちいき どうろく 地域を登録しておくとし、指定した暑さ指数の予測がはっぴょう 発表された場合や、ねっちゅうしょうけいかい 熱中症警戒・とくべつけいかい 特別警戒アラートの発表があったばあい し とど 場合にお知らせが届きます。



ひるやす じかん
 屋休みのこの時間は、のどがかわいていなくてもすいぶんほきゅう 水分補給をしましょう。



ごご 午後1時10分～午後1時15分