

ほけんだより

令和8年6月1日 No.4
朝霞市立朝霞第二小学校
保健室

暑さに負けない体づくりをしましょう

すでに、気温が30℃を超える日が出ています。この時期は、まだ体が暑さに慣れていないため、特に熱中症の心配が大きくなります。予防を始めるとともに、今のうちから、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

夏を元気に過ごすために

体を暑さに慣らそう

湯船につかる



風通しの良い服を着る



軽く運動する



こまめに水分補給をする



部屋の温度を下げすぎない



その他にも・・・
☆よく寝る
☆よく食べる（特に朝ごはん）

<熱中症予防のために学校で行っていること>

暑さ指数（WBGT）※を測定し、31℃以上で運動や外遊び・プールでの水泳学習を禁止します。（放送や赤旗を立ててお知らせします。）

※暑さ指数（WBGT）とは：熱中症予防のための指標で、①湿度②日射や輻射などの周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標のこと。

①水分補給や外に出るときには帽子をかぶることなどの呼びかけを行っています。

②朝の健康観察に加えて、体育の授業の前後等必要に応じて児童の皆さんの健康観察を行っています。

③登下校の際には、ネッククーラーや日傘などを活用できます。

～保護者の方へ～

これからますます気温・湿度が上がり、熱中症が心配な季節になってきます。学校でも、十分に注意をして学校生活を送ってまいりますが、ご家庭でも、熱中症対策を行っていただき、健康・安全に夏を過ごしていきたいと思いますので、ご協力をお願いします。

- ◎朝ごはんをしっかり食べてきてください
- ◎十分な睡眠を心がけてください
- ◎こまめな水分補給ができるよう、水筒を持たせてください
- ◎風通しの良い服装にしてください
- ◎登校前に健康観察を行ってください

けんこうしんだん

健康診断も残りわずかです

<6月の健康診断>

しかけんしん
歯科健診

11日(木)3年生・4年3・4組

は
歯みがきをしっかりとくる

○健康診断が終わったら、早めに受診を済ませましょう○

健康診断後に、「結果のお知らせ」をもらった人は、早めに病院を受診するようにしましょう。病院で書いてもらった書類は、学校に提出してください。