

# ほけんだより 7月



令和8年7月1日  
品川区立鮫浜小学校  
校長 中村 英代  
養護教諭 高橋 麻衣子

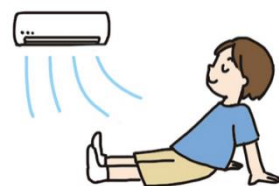
これまで気温が35℃を超える日を「猛暑日」と呼んでいましたが、今年から、さらに暑く40℃を超える日を「酷暑日」と呼ぶようになります。地球の平均気温は上昇しており、暑い夏が続きます。熱中症を予防しながら、健康に夏を過ごしましょう。



## 夏の健康 O×クイズ

答えは下にあります!

**第一問** エアコンの風に長い時間当たって、できるだけ体を冷やしておく、暑さにたえられるようになり、熱中症予防になる。○か×か?



**第二問** 日焼けは、「やけど」と同じ。帽子や薄い長そでの服、日焼け止めなどで、日焼けしすぎないようにするほうがよい。○か×か?



**第三問** 水やお茶より、清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。○か×か?



**第四問** そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとって体を冷やすと、涼しく感じられて快適に過ごせる。○か×か?



**第五問** 水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいや水分をとる必要がある。○か×か?



### 夏の健康 O×クイズの答え

第一問：×（暑さに弱い体になります）

第二問：○

第三問：×（だるさや肥満の原因になります）

第四問：×（おなかをこわす原因になります）

第五問：○



「WBGT」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？暑さ指数とも呼ばれ、熱中症を予防するための目安

となるものです。暑いというと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、WBGTは気温に加え、空気中の水分（湿度）・太陽の光（日射）・気流（風の流れ）なども考え合わせて計算されます。WBGTが28を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時期は、気温だけでなくWBGTの値にも気を付けて過ごす必要があります。鯉濱小学校では保健室の前に、毎日のWBGTを示す表示もありますので、確認してみてください。

【WBGT指数と熱中症予防運動方針】



WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃未満	厳重警戒（激しい運動は中止）
25～28℃未満	警戒（積極的に休憩）
21～25℃未満	注意（積極的に水分補給）
21℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）

出典：（公財）日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」

保護者の皆様へ

●感染症情報

6月は、はやり目・水ぼうそうの報告が数件ありました。5月には東京都内ではしか流行が懸念されましたが、6月には新規感染者0名になる週もあったようです。厚生労働省の感染症に関するQ&Aにおいて、感染防止対策として症状がある場合等においては、マスクの着用を推奨しています。お子さんに咳や鼻水などの症状がある場合は、マスクをさせたり、持たせたりしていただきますよう、ご協力をお願いいたします。

●夏休み中の受診のお願い

今年度の健康診断において、治療や相談が必要なお子さんにはお知らせをお渡ししました。視力・歯科についてはまだ多くの方が未受診となっています。夏休みの機会を利用し、受診を済ませて結果を学校へご報告ください。