

# ほけんたより 7月

城北小学校  
令和6年7月

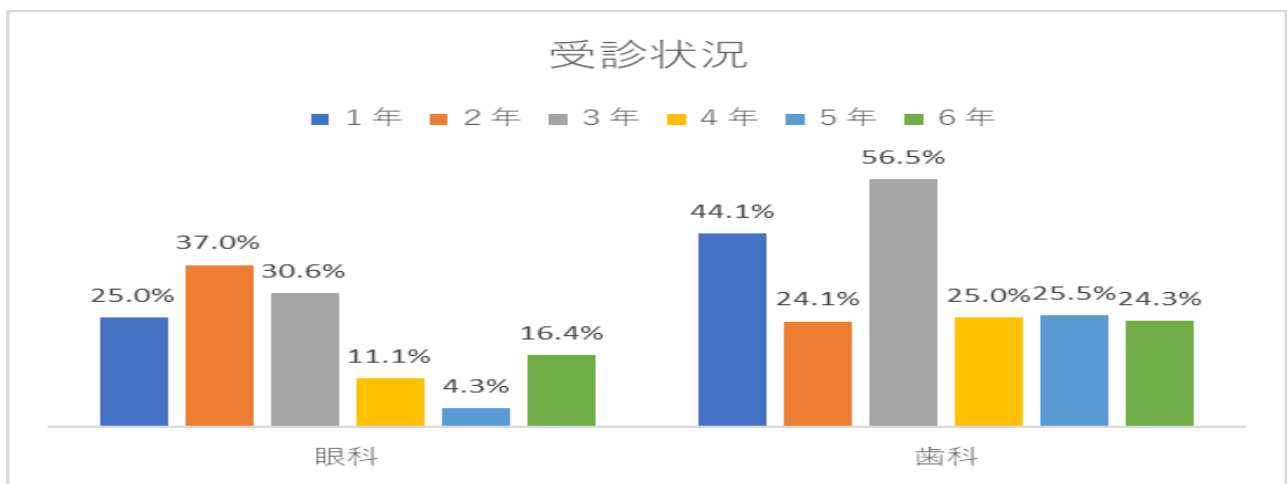
7月7日は七夕。織姫と彦星が会えるのがどうして1年に1回なのか知っていますか？ふたりともまじめな働き者でしたが、一緒に過ごすのが楽しすぎて仕事をしなくなり、神様の怒りに触れたのです。もうすぐ夏休みです。楽しくても遊びに夢中になりすぎず生活リズムを崩さないようにして夏休み明けも元気に登校してきてくださいね。



4月から実施していた健康診断がすべて終了しました。ご協力ありがとうございました。

各検査の結果、治療や再検査の必要があるお子さんには、治療票をお渡ししています。

夏休みは受診のチャンスです。まだ受診されていない方は、この機会に受診をお願いいたします。



## 早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜更かしして、朝は好きなだけ寝ていたい～」なんて思っていないですか？でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスツキリ

と目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くなるというよい生活リズムも身につきます。

早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。



**暑さ指数 WBGT（湿球黒球温度）**とは熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。人間の熱バランスに影響が大きい気温・湿度・※輻射熱の3つを取り入れた指標です。  
 ※輻射熱：日差しを浴びたときに受ける熱や地面・建物・人体などから出ている熱のこと

暑さ指数 (WBGT)	危険度
31℃以上	危険
28℃以上	嚴重警戒
25～28℃以上	警戒
21～25℃以上	注意
21℃未満	ほぼ安全

暑さ指数には5つのレベルがあり、暑さ指数 (WBGT) が28℃を超えると、熱中症の発生率が著しく上昇することが知られています。

城北小でも測定器を設置し、毎日測定を行っています。運動を原則中止とする「危険レベル」の31℃以上になると外での活動を控え、熱中症予防につなげています。

**基本は無理をしないこと！**

**熱中症予防のための目頃からの心かげ**



規則正しい生活で体調を整える



喉が渴く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる



♡ 人権教育コーナー ♡

先月の委員会の時間に、保健委員会では七夕の掲示物を作成しました。健康に関する願いを短冊に書きました。城北小のみんなの健康を祈って一生懸命作成しました。素敵な短冊がたくさんできました。保健室前に掲示しているのでぜひ見に来てくださいね。みんなの願いがかないますように。