

# ほけんだより 7月

志村第五小学校  
校長  
養護教諭



## 知っている? WBGT (=暑さ指数)

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか? WBGTは、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思われかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態(湿度、日射、気流)も考え合わせて作られています。

WBGTが28(厳重警戒)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、「今日のWBGTは、いくつかな?」と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。



### 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」

### 保護者の方へ 熱中症対策 家庭で気をつけたいポイント

今年の夏も暑くなる予報が出ています。学校では教室でのエアコンの使用をはじめ、体育の授業や野外活動時などの熱中症対策に力を入れていますが、ご家庭でも、熱中症対策に十分にご注意ください。お子さんは特に、十分な睡眠時間をとる、しっかり朝食をとるなど、体調管理にご留意ください。



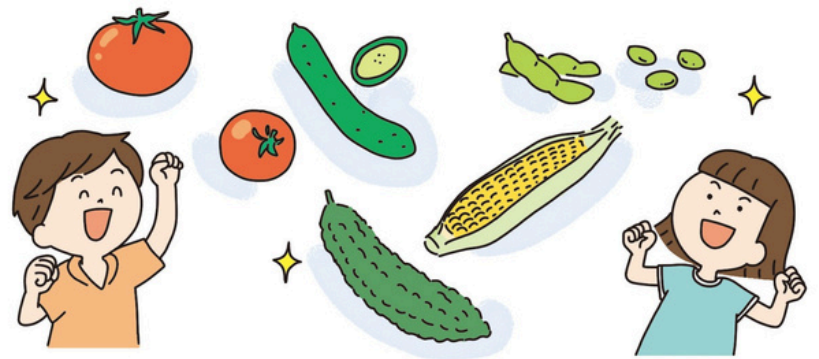
# 夏野菜で元気いっぱい



暑い時期は、こまめに水分をとることが大切ですが、食事も大切です。そうめんやざるそばなど冷たい麺類や、アイスクリームやゼリーなど冷たいお菓子ばかり食べていませんか? それでは、おなか冷えすぎて、体調が悪くなってしまうかも!? 夏バテしないために、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

おすすめなのは、夏に旬を迎える夏野菜です。夏野菜は、水分がたっぷり含まれているので水分がとれて、体の熱やほてりをとってくれます。

トマト、きゅうり、枝豆、ゴーヤ、とうもろこし...、あなたはどんな夏野菜が好きですか? 夏野菜をたっぷり食べて、元気に過ごしましょう!



## 日焼けをしたら...



日差しが強い日に外で遊んだり、プールや海に行ったりした日は、肌がヒリヒリしたり、赤くなったりした経験がある人も多いでしょう。それは、太陽に含まれる紫外線によって肌が傷つき、「日焼け」したからです。

日焼けは、「やけど」と同じです。外に出る前に日焼け止めをぬりましょう。また、家に帰ったら、冷やしたタオルを当てて熱やほてりをとったり、お風呂あがりに保湿剤などをぬったりすることが大切です。

もし、肌にぶつぶつ(水疱)ができたなら、皮膚科を受診しましょう。

