



おうちの人と読みましょう

令和 8 年 7 月 1 日  
板橋区立志村第六小学校  
校長 渡邊 民雄

# ほけんだより 7月

7月の  
ほけんもくひょう  
保健目標

なつ けんこう す  
夏を健康に過ごそう



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」

「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、気温だけでなく、健康に大きく関係する周りの状態(湿度、日射、気流)も考え合わせてつくられています。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。



## すいぶん ほきゅう 水分補給をしよう

暑い日を元気に過ごすために一番大切なのが「水分補給」です。人間の体は、半分以上が「水」でできています。汗をかいて体の中の水が減ってしまうと、「熱中症」になってしまいます。正しい水の飲み方をマスターして、熱中症をブロックしましょう！

### 水分補給のタイミングチェックシート

1日にどれくらい飲んでいるか、自分の生活を振り返ってみよう！

- 朝起きたとき、学校に来たときに1口飲んでいる
- 中休みに一口飲んでいる
- 体育の授業の前と後に、必ず飲んでいる
- 昼休み、外で遊ぶ前と後に飲んでいる
- 帰りの会(下校前)に飲んでいる

三つ以下の人は要注意！  
意識して飲む回数を増や  
してみましょう。





プールはたくさんの方が同じ水に入ります。みんなが気持ちよく、そして病気にならないために、プールの「衛生（体をきれいに保つこと）の約束」をしっかりと守りましょう！

## なぜ？ どうして？ プールの秘密

### ① 「地獄のシャワー」って言わないで！～シャワーの大切な役目～

プールに入る前とあとに浴びるシャワー。「冷たくて苦手だな…」と思う人もいるかもしれませんが、シャワーにはとっても大切な役目があります。

- 入る前のシャワー : 体についている汗やほこり、おしっこの汚れなどをきれいに洗い流します。プールの水をきれいに保つためのマナーです。
- 入ったあとのシャワー : プールの水には、菌を退治するための「塩素」というお薬が入っています。このお薬や、水の中でついてしまった汚れを落とすために、頭の上から足の先まで、こすり洗いをしましょう。



### ② タオルやゴーグルの貸し借りは「絶対NG」！

「タオル忘れちゃったから貸して！」「ゴーグル交換しよう！」は絶対にしません。目や皮膚の病気の中には、タオルやゴーグルについた菌で、お友達にうつってしまうものがあるからです。自分のものは自分だけで使しましょう。



### ⚠ お家の人・先生へ

皮膚や目の感染症は、プールの水を介さなくても、肌が触れ合いやタオルの共有で広がります。以下の症状がある場合は、プールをお休みし、事前に医師の診察を受けてください。

病気・症状の例	プールに入れる？	気をつけること
とびひ （伝染性膿痂疹）	× 治るまで入れません	かきむしった液が他の人の肌に触れると、次々にうつってしまいます。
はやり目 （流行性角結膜炎）	× 医師の許可が出るまで入れません	非常に感染力が強いです。目が赤い、目や二が大量に出るときはすぐ眼科へ。