

# ほけんだより

令和7年6月30日  
板橋区立緑小学校  
校長  
養護教諭

No. 6

毎日暑い日が続いていますね。体の調子はどうですか？  
学校をお休みする人も、具合が悪くて保健室に来る人も少  
なくてよかったな、と思っています。7月も元気に過ごすた  
めに『早ね・早起き・朝ごはん』で規則正しい生活を送りま  
しょう。規則正しい生活は、感染症予防・熱中症予防にも  
なります！

あつ  
暑さに  
ま  
負けるな！

## なつ 夏バテ知らずさんをめざそう

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境  
の変化についていけずにバランスをくずした状態のことです。生活習慣を見直して、体と  
心の調子を整えましょう。

### バランスのよい食事

好き嫌いせず、何でも  
食べられるといいね。特  
に、朝ごはんをしっかり  
食べて学校に来よう！

### きそくただ せいかつ 規則正しい生活

ねる時間、起きる時間、  
ごはんの時間、お風呂の  
時間など毎日時間を決  
めて生活することが  
だいじ  
大事！

### ゆふね 湯船につかろう

38～40度のお風呂  
に10～15分つか  
ると、つかれが取れてぐ  
っすり眠れます。

### あつ 暑さに慣れる

少しずつ暑さに慣ら  
すことを『暑熱順化』と  
いいます。休み時間は  
帽子をかぶって外で遊  
びましょう。

## おうちの方へ

近隣の小学校、東京都ではみずぼうそうがはやっています。

本校は出席停止になる学校感染症でお休みする人はいません。体調不良で保健室に来る人も少ないので、このまま1学期を終えたいところです。

規則正しい生活（早寝早起き・朝ごはん）、手洗い、咳エチケットをご家庭でも心がけてください。

### ハブラシリサイクルのお知らせ

先日の土曜授業プランで、5年生がハブラシリサイクルの学習をしました。本校も、使い古したハブラシを回収するBOXを設置しました。ご家庭で捨てるハブラシがあればお子さんに持たせてください。

☆回収期間:12月8日(月)まで

☆回収場所:高学年昇降口

★注意 :回収BOXにはビニール袋や輪ゴムは入れないでください。  
電動歯ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロスは回収できません。

## 数字で見る熱中症対策

### 97,578人

2024年5月～9月の全国における熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6000人も増えました！うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に一人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。

### 1.2リットル

1日に飲料で摂取すべき水分量（食事量に含まれる水分は除く）

ただたくさん汗をかいたときはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分や塩分は食事からでもとる必要なあるので、できるだけ食事は抜かないようにしましょう。

### 35度以上

猛暑日の基準となる最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたら、その日の最高気温が35度以上の厳しい暑さになるということです。対策は万全にしておきましょう。

### ～2%

「のどが渴いた」と感じたときに体内から失われている水分量（体重に占める割合）

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときにはすでに予想以上の水分が失われています。のどが渴く前に、こまめに水分補給をしましょう。

### 5時・17時

熱中症警戒アラートの発表のタイミング

熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。