



令和8年6月30日
板橋区立高島第二小学校
校長 榎田 佳江

暑い日が続きますが、夏バテせず元気に過ごせていますか。
夏休み中も熱中症やけがに気を付け、充実した夏休みを
過ごしてください。もし大きなけがや病気をしてしまったら、
登校した日に、先生に伝えてください。
9月に、元気な姿で会えるのを楽しみにしています。

今月の保健目標

夏を元気に過ごそう。

夏休みの生活は大丈夫ですか？

- 学校に行く日と同じ時間に起きていますか？
- 3食食べていますか？
- 夜更かしをしていませんか？
- お菓子を食べ過ぎていませんか？
- 適度に運動していますか？
- ゲームやスマートフォンを使いすぎていませんか？

夏休み明け、寝坊して焦って準備、寝不足で体がだるい、、ということなく、元気に登校できるよう、夏休み中の生活を見直してみてください。

夏休みも学校があるときと同じ生活リズム



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うかもしれませんが、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」



夏は、夕立や熱中症が心配な季節です。外遊びや習い事に出かける前に、天気や気温を確認しましょう。

怖い依存症

依存症は、日常生活が送れなくなるほど、特定の物質（アルコールや薬物）や行動（ギャンブルや買い物）をやめられなくなる状態です。最近では、スマートフォンへの依存も心配されています。

食事やお風呂のときもスマートフォンを欠かせない、スマートフォンが気になって、勉強に集中できない…ということはありますか？

依存症は、自分でも気がつかないうちに陥ってしまい、なかなか抜け出せなくなってしまう怖いものです。時間に余裕のある夏休みだからこそ、一度、スマートフォンとのつきあい方について考えてみませんか。



ワクワク・ドキドキしよう

最近、何かに強い興味がわいたり、感動したりしたことはありますか？ ワクワク・ドキドキして心が動くと、脳にも素晴らしい影響があると言われています。「もっと知りたい」「もっと試してみたい」という好奇心や探求心が刺激されることが、ものごとを深く大きく考える力を育てることにつながるのです。

夏休みは、好奇心や探求心を深掘りするチャンスです。読書したり、虫の観察をしたり、（熱中症に気をつけながら）スポーツに打ち込んだり、好きなことをして、どんどん成長していく自分自身に驚き（!）、それを楽しみましょう。



7月18日に、4月～6月に行った健康診断の結果を返します。

おうちの人と一緒に確認してみましょう。

治療が必要なものは、おうちの人と相談して、夏休み中に病院へ行きましょう。



日頃より、学校保健にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。早退等でご連絡した際も、迅速にご対応いただき感謝申し上げます。

9月からも、どうぞよろしくお願いいたします。

また7月の最終登校日に、4月～6月にかけて実施した健康診断の結果一覧をご返却いたします。ぜひお子様とご確認ください。