

# ほけんがより

おうちの人といっしょに  
よみましょう！

座間市立相武台東小学校  
第5号  
令和5年 7月 20日

## なつやす ころ 夏休み号



いよいよ夏休みですね！夏休み中も規則正しい生活を心がけ、熱中症や交通事故、大きな怪我などに注意し、楽しい夏休みを過ごしましょう。夏休み明けにまたみなさんと元気になれることを楽しみにしています♪

### ★ 保健室から夏休みの宿題について ★

全学年に「夏休み健康カレンダー」の宿題を出しました。夏休み中も健康を意識して元気に過ごせるよう取り組んでいただけたらと思います。

夏休み最終日に、保護者の方のコメントも記入していただき、登校日に担任へ提出してください。ご協力よろしくお願ひします。

\*児童保健委員会では、今年度「明るく学校生活できるように健康な体づくり～規則正しく生活できるように整えていこう生活リズム～」のテーマで活動しています。今回の健康カレンダーのミッションでは、保健委員の児童が1人1つミッションを考えてくれました！ぜひ全てのミッションがクリア出来るよう挑戦してみてください。

保健委員の児童も1人1つ  
ミッションを考えました！



### ★ 学校での熱中症対策について ★

夏休み前に環境省から神奈川県に「熱中症警戒アラート」が発令され、外での活動を中止した日がありました。また、学校では暑い時期には黒球式熱中症指数計を使い暑さ指数(WBGT)をはかり、WBGT 31℃以上の際には外での活動(体育や外遊び)を中止しています。

夏休み明けも引き続き熱中症対策をおこなっていきますが、ご家庭でも登下校・外で運動や遊ぶ際にはマスクを外すよう声かけをしていただき、水筒を毎日忘れずに持参、熱中症警戒アラートが発令された日には放課後の遊び方についてお子様と一緒に確認し熱中症に注意していただけたらと思います。

| 気温<br>(参考) | WBGT<br>温度 | 熱中症予防運動指針          |  |
|------------|------------|--------------------|--|
| 35℃以上      | 31℃以上      | 運動は原則中止            | WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。  |
| 31～35℃     | 28～31℃     | 厳重警戒<br>(激しい運動は中止) | WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。 |
| 28～31℃     | 25～28℃     | 警戒<br>(積極的に休息)     | WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。                                   |
| 24～28℃     | 21～25℃     | 注意<br>(積極的に水分補給)   | WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。                                  |
| 24℃未満      | 21℃未満      | ほぼ安全<br>(適宜水分補給)   | WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。                                |

WBGT 31℃以上

- 体育：中止
- 休み時間(外)：中止

《暑い時期 熱中症対策として  
OKとなっていること》

- \* 水筒：スポーツドリンク可
  - \* 冷感マフラーやネッククーラー、日傘等OK
- (記名する、置きっぱなしにしない、振り回さないなど、紛失や危険のない扱い方についてはご家庭でも事前にお話しお願ひします。)

# 夏を元気に過ごすコツ

**すいみんリズムをくずさない**

早起き早ねをする  
と、朝から元気に過  
ごせます。

**冷たい物を食べ過ぎない**

冷たい物ばかり食  
べていると、夏バテ  
しやすくなります。

**冷ぼうは設定温度に注意**

設定温度が低くな  
り過ぎないように注  
意して、冷ぼうを活  
用しましょう。

28℃

**ゲーム・ネットは時間を決めて**

ゲームやインター  
ネットは、時間を決  
めて使いましょう。

**水遊びは大人といっしょに**

子どもだけの水  
遊びはとても危険  
です。必ず大人と  
行きましょう。

**悪いことへのゆうわくに注意**

軽い気持ちでした  
ことが、大きな事件  
や事故につながるか  
もしれません。

**《治療のチャンス》**  
健康診断で病気などが  
見つかったのにまだ治療を  
していない人は、夏休み中  
に病院に行きましょう！

夏休みの間に治療を済ませよう

**《お家の人に伝えよう》**  
友達同士で遊びに行くとき  
は、家を出る前に家の人に  
「誰と」「どこに」「帰る時間」  
をきちんと伝えましょう！

誰と 何時に帰るか  
どこに

**アウトメディアにチャレンジ!**

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを  
使わない時間をつくる「アウトメディア」に  
挑戦してみましょう。

「どのレベルにするか」  
「どれくらいの期間、取り組む  
か」は、おうちの人と話し合っ  
て決めましょう。メディアとじ  
ょうずに付き  
合う方法が見  
つかるといい  
ですね。

**レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。  
**レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。  
**レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。  
**レベル 4** 家ではメディアを使わない。