



令和7年 7月 1日
江戸川区立南葛西第二小学校
保健室

暑い日が続いています。梅雨の季節は湿度も高く、体の熱がこもりやすくなります。こまめに水分補給と涼しいところで休憩をとるなどして、熱中症にならないように生活しましょう。夏休みまであと少しです。元気にけがなく過ごせるといいですね。



7月の保健目標： 熱中症を予防しよう

① 朝ごはんをしっかり食べる

寝ている間に、体の水分も塩分も汗で外に出てしまっています。しっかり朝ごはんを食べ、午前中の活動をしましょう。

② 水分をこまめにとる

のどがかわく前に水分をとることが大切です。定期的に水分補給しましょう。

③ 睡眠をしっかりとり

体が疲れていると熱中症になりやすいです。夜はしっかり休めるように、部屋の環境を整えて眠りにつきましょ。

④ 体調が悪いときは無理せず休む

無理をして、活動するとあっという間に熱中症は重症化してしまいます。体調に異変を感じたら、すぐに休むようにしましょう。



暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
(31以上) 危険	すべての活動で熱中症が起きる	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
(28以上31未満) 厳重警戒	がおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
(25以上28未満) 警戒	掃除などの活動でもおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分な休息を取る
(25未満) 注意	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

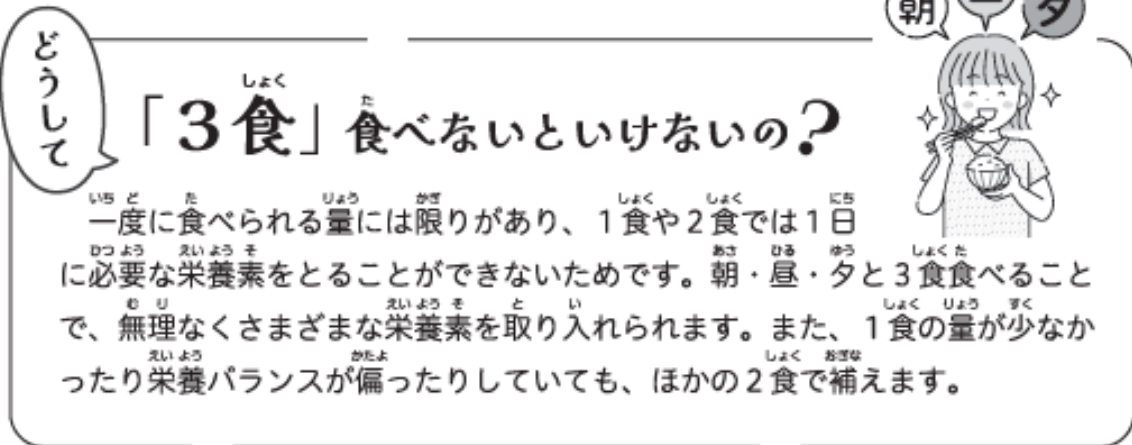
※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」(2022) 参照

「定期健康診断の記録」を配布しています。検診後に受診が必要な人には結果のお知らせを渡していますが、病院受診・治療は進んでいますか？安全に学校生活を送ることができるよう、受診が必要な人は早めの受診をよろしくお願いいたします。受診後は、必ず用紙を担当の先生に提出してください。また、定期的に通院されている場合は、その旨をご記入ください。



栄養バランスのカギ 五大栄養素

私たちの体は、食べたものから得られた栄養素を使って働きます。それぞれの栄養素は体内で互いにサポートし合って作用するため、さまざまな栄養素をまんべんなく取り入れることが大切。中でも、五大栄養素が十分にとれていれば「栄養バランスの良い食事」といえます。



主食 (ごはん) ・汁物 ・主菜 1品 ・副菜 2品からなる基本の和食は、不足しがちなビタミン・ミネラルも補い、さまざまな栄養素をバランス良くとることができます。