

# ほけんだより 7月

令和7年7月1日  
江戸川区立下鎌田東小学校  
校長 山本 浩一  
養護教諭



## WBGT 指数を知っていますか？

WBGTとは“暑さ指数”という、熱中症になりやすい環境の目安になる値です。この値は気温が高いだけでは上がりません。湿度や日射なども含めて計算されています。学校でもWBGTが計測できる熱中症計を設置し、外遊びや外体育、水泳指導が実施できるか判断の参考にしています。

WBGT	21℃未満	21～25℃	25～28℃	28～31℃	31℃以上
------	-------	--------	--------	--------	-------

安全      注意      警戒      嚴重警戒      危険



## 水筒を持って来ましょう



かなり気温が高い日が多くなってきました。熱中症を防ぐにはこまめな水分補給が必要です。運動後体が火照ったときは、氷が入った冷たい水分をとると効率よく体が冷やせます。汗をかいていなかったとしても気がつかないうちに脱水になることがあります。日ごろから水分を取る習慣をつけましょう。

60  
〜  
70  
%  
は水分



子どものからだの

## 夏を乗り切る衣服テク

暑い夏は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライTシャツ、熱を吸収しにくい白い色の衣服など、夏向きの衣服が味方になります。

昔ながらの楊柳という布も、おすすめ。生地シボ（凹凸）によって、肌にベタリくっつかないので、さらっとした肌触りです。また、通気性に優れており、体から出る熱や湿気を外に放出してくれるサッカー生地も、暑い夏にピッタリ。衣服を工夫して、暑さを乗り切りましょう！