



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



保健室で手当てをしていると、つめが長い児童をよく見かけます。長いままだと、友達を傷つけてしまったり、つめがはがれて痛い思いをしたりして、とても危ないです。反対に短すぎて指から出血する児童もいます。正しい長さを保ちましょう。

つめの正しい長さを知っていますか？

～つめの白いところを全部切る必要はありません！～

①手のひらを自分の顔に向けましょう

②目の高さに手をあげます

③指の先からつめが見えるかチェック

④見えている部分を切りましょう

