

えがお



令和 7 年 7 月 号
八王子市立柏木小学校
校長 前田 奈緒美
養護教諭 田中 美月

いよいよ夏本番。みなさんは花火を見たことがありますか？同じ花火を見ても、純粋に「いろんな色できれいだな」と思う人、「なぜ火の色が変わるんだろう」と考える人、受け取り方はそれぞれです。いろんなものに触れ、感じたり考えたりしてみてください。きっと素敵な発見のある夏になりますよ。



7月の健康診断

こもく 項目	ひ 日にち	がくねん 学年	ちゅういじこう 注意事項
しきかくけんさ 色覚検査	がつみっか もく 7月3日(木) がつよっか きん 7月4日(金)	4-1 4-2	ねんせい きぼうしゅ けんさ ・4年生の希望者のみ検査します。

7. 8月の保健目標 暑さに負けない体を作ろう

熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

いっけんすず
一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとみましょう。



ざぶーん 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出され、同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



38～40度のお湯に
10～15分ほど
浸かるのが◎



WBGTってなに？

熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数（WBGT）と言います。WBGTは、気温や湿度、

輻射熱（日差しや建物、地面などから受ける熱）などで決まります。この表や、保健室前

にある「熱中症注意報」を参考に、熱中症に気を付けましょう。

暑さ指数（WBGT）	活動の目安	注意事項
●危険● （31以上）	すべての活動で熱中症が	外出はなるべく避け、冷房を適切に使用するな ど、涼しい室内で生活する。
●厳重警戒● （28以上31未満）	起こる危険性がある	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇 に注意する。
●警戒● （25以上28未満）	掃除などの活動でも起こる 危険性がある	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な 休息を取る。
●注意● （21以上25未満）	激しい運動などで起こる 危険性がある	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には 熱中症の可能性もある。

けんこうしんだん
健康診断で
しんぱい
心配なところが
みつかった人へ

受診・治療はOK？

けんこうしんだん じゅしん
健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



★健康診断後に「結果のお知らせ」を受け取り、まだ病院へ行っていない人は、夏休み前や
夏休み中に受診し、学校へ返却してください。

★用紙をなくした人は保健室に取りに来てください。