

# ほけんだよい



竜王東小学校  
保健室

いよいよ夏休みが始まります。夏休み中は、つつい夜ふかしをしてしまったり・・・と生活リズムがみだれやすくなります。規則正しい生活を心がけ、熱中症などで体調を崩さないよう気をつけましょう。また最近、風邪をひいて欠席する子も多いので、手洗い・うがいをしっかりおこなしましょう。



暑さ指数 (WBGT) とは、気温・湿度・輻射熱(日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱)の3要素で暑さを表す指標です。  
単位は気温と同じ「℃」で示されます。暑さ指数が28℃を超えると、熱中症にかかる可能性がとて高くなり、注意が必要です。

もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

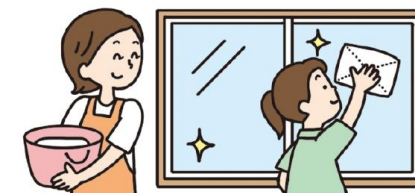
休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない



おてつだいや運動でからだを動かす



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



~20	ほほ安全 油断しないであ	
21~24	注意 こまめに水分をとろう	
25~27	警戒 積極的に休けいしよう	
28~30	嚴重警戒 はげしい運動はやめよう	
31~	危険 運動中止	

## 3つの「すい」に注目!

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに!

- 「睡」眠はしっかりとる!...早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- 「水」分補給はこまめに!...のどがかわく前に、水分をとってください。
- 「脱」水に注意!...汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。



## ☆お願い☆

夏休み中に、大きな病気やけがをした場合には、学校へおしらせしてください。

## 夏に気をつけたい感染症



