

# ひだまり7月号

令和7年7月3日 菅山小学校保健室  
おうちの人と一緒に読んでね



あつ しすう ダブルユージーティ

## 暑さ指数(WBGT)ってなに!?

熱中症になりやすい環境かどうかを、人間の体に影響しやすい、

きおん  
気温

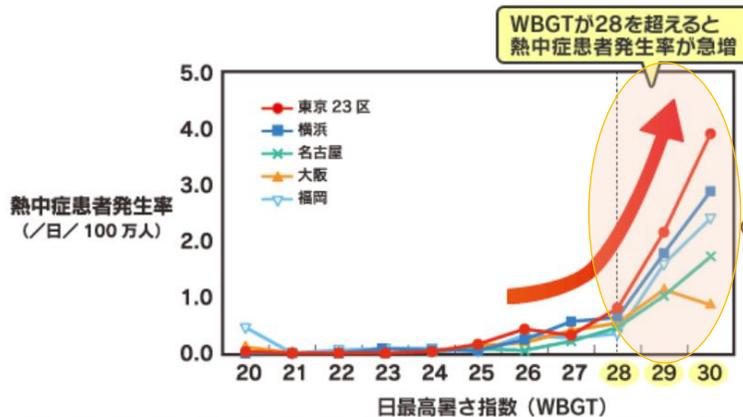
と

しつと  
湿度

と

ふくしゃねつ  
輻射熱

の3つの測定結果から出されるものです。



菅山小でもこの測定器を使って毎時間測っています。

暑さ指数が28℃を超えると、熱中症になるリスクがぐんと上がります。28℃を超えた日は厳重警戒といい、マラソンなどの激しい運動を中止したり、10分～20分おきに水分をとり休けいをとったりと、熱中症の予防が推奨されています。菅山小でも環境省から出ている指針をもとに運動の度合いを判断しています。

本格的に暑さが厳しくなってきました。学校でも水分補給をこまめにとったり、暑さ指数が高い日は激しい運動を中止したり、クーラーを付けたりと熱中症対策をしています。睡眠不足や朝食の欠食が体調に大きく影響します。この暑い時期は特に、生活リズムを意識してすごしてほしいです。夏休みまで約3週間、大きなけがや病気なく、夏休みにはいりたいですね。

## 手洗いイベントをやりました!

いつもの手洗いで汚れが落ちているのかな?魔法のクリームで汚れを見える化!ライトに当てて、光った部位は汚れが残っています。予想以上に汚れが残っていることに驚いている人が多かったです。特に、給食前、トイレの後は石けんでよく、手を洗いましょう。



全ての健康診断が終わりました。

検診の結果、受診が必要となった人は受診をお願いします!受診後は「〇〇健康診断の結果のお知らせ」を学校へ提出をしてください。問診票の記入や体操服の準備など、御協力ありがとうございました。



## 家庭保健の日の振り返り

家庭保健の日（メディアコントロール）への御協力ありがとうございました。メディアの時間を減らして過ごせた人もいれば、なかなか減らせなかった人もいたかもしれません。これからも、ゲームやスマホなどと上手に付き合いながら、家族とふれ合う時間も大切にしていけるといいですね。

### ～皆さんの家庭保健の日の過ごし方を紹介します～

お手伝いをした。

カードゲームをした。

絵しりとりをした。

買い物に行った。

図書館に行った。

読書をした。

友達と遊んだ。

水遊びをした。

ぬいぐるみで遊んだ。



### 【子供たちの感想】

- ゲームの時間は少しだったけど、パパと遊ぶ時間がたくさんあって楽しかった。
- 時間を決めて使うといつもなかなか進まないことがどんどん進んで、家族との時間も増えたからよかった。
- なるべくゲームを触らないようにした。これからも気をつけたい。
- すぐろくをしたり、縫い物をしたりしました。タブレットやスマホを使わなくても楽しかった。
- 時間を守ることは難しかった。今度は、目標を達成できるようにがんばりたい。
- レベルを上げすぎたのでゲーム時間が多くなってしまった。今度はレベルが低いところからはじめたい。

### 【保護者の感想】

- 2日目は、「ユーチューブみたいな」と言いましたが、我慢して、目標を達成することができたね。絵を描いたり、習いごとに行ったり、地区の運動会に行ったりと楽しく家族で過ごせたね。
- ゲームやテレビ以外にも楽しめることを見つけて、子供だけではなく親も一緒に楽しめる時間を作ることが大切だと感じた。
- 学校がお休みになるとスマホを触る時間も増えがちなので、体とともに目を休める時間も自分で作れるように頑張ってもらいたい。
- いつもよりレベルをあげて挑戦してすごい！！たまにはメディアを使用しない日があってもいいよね。