



1学期は、残すところあと3週間となりました。子どもたちは、6月までの間、入学・進級したばかりで慣れない環境での生活や運動会などがあり、だいぶ疲れが出てきている様子が見られます。暑い季節に近づいていますので、疲れに加え熱中症も心配され、体調をくずすことがあると思います。無理をせず、ご家庭でゆっくり過ごす時間を大切にいただければと思います。

### 健康手帳をお返しします！

今年度の定期健康診断が終わりましたので、健康手帳を一度ご家庭にお返しします。結果を確認後、印をしていただき、学校で保管しますので、夏休み前までに必ず担任へ返却してください。

また、成長の記録や体のことについて、お子さんと一緒にお話していただくと嬉しいです。

- 【印をするところ】
- ①定期健康診断（4・5ページ）
  - ②身長・体重の記録（7・8・9ページ）
  - ③口の中の様子（17・19・21・23ページ）

※万が一、健康手帳を無くされた方は、担任にお伝えください。130円で新しい物を購入していただきます。

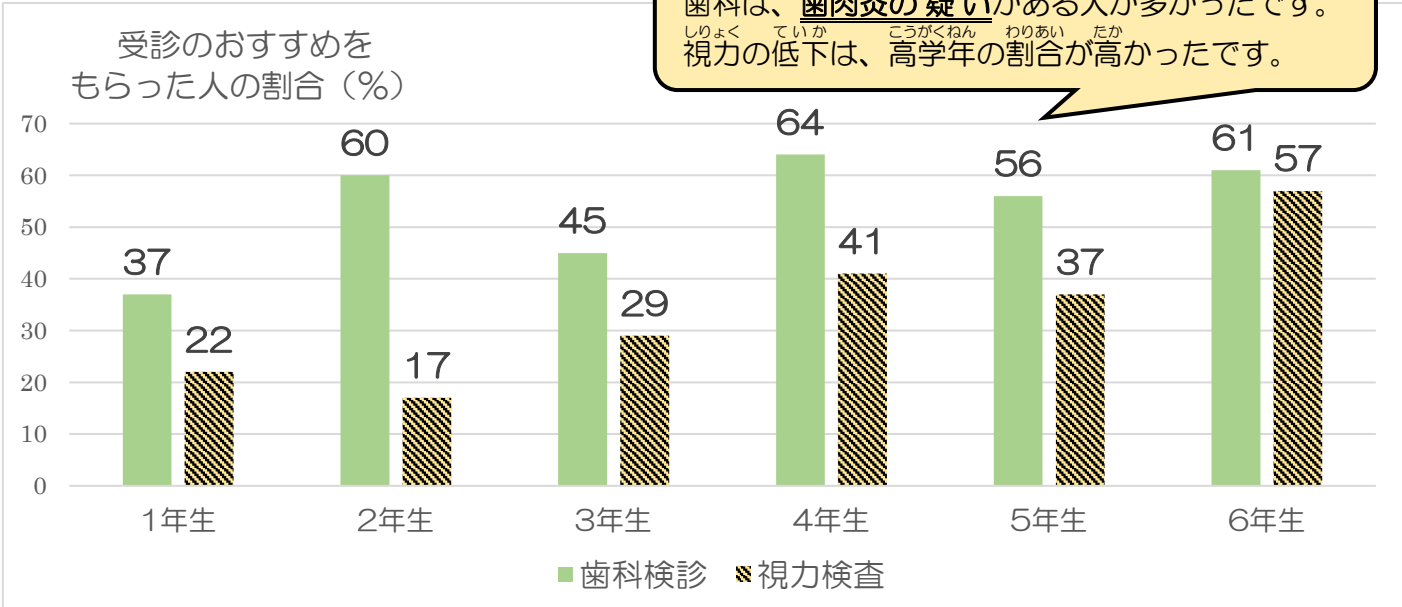
### かみごうしょう けんこうしんだん けっか 上郷小 健康診断の結果について

みなさんの今年度の健康診断の結果は、いかがでしたか？受診のお勧めをもらった児童は、おうちの人と相談して、早めにお医者さんに行ってみてもらいましょう。

上郷小学校では、特に歯科検診・視力検査の受診のお勧めをもらった児童が多かったです。

おうちでも、「むし歯にならないように」「目が悪くならないように」はどんなことに気をつけたらよいかお話ししてみてください。

歯科は、歯肉炎の疑いがある人が多かったです。  
視力の低下は、高学年の割合が高かったです。



# ねっちゅうしょう 熱中症について学ぼう!!

これから夏にかけて気温がどんどん上がっていき  
ます。熱中症について正しい知識を身につけ、体調  
の変化に気をつけるとともに、周りにも気を配り、  
熱中症を防ぎましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症とは、あつ 暑くてジメジメし  
たところに長い時間いることで、  
たいおん 体温をうまく ちょうせつ 調節できなくなり、  
からだ なか ねつ 体の中に熱がこもった状態のこと  
です。

## WBGT (暑さ指数) ってなんだろう

WBGT (暑さ指数) は、熱中症を予防するための基準です。暑さ指数は、測る場所によってち  
がいます。上郷小学校では、下の数値を目安にして熱中症を予防しています。

気温	WBGT	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	運動は中止。
31~35℃	28~31	厳重警戒	持久走など激しい運動は中止。 10~20分おきに休けいし、水分・塩分補給する。 暑さに弱い人は、運動を軽減または中止。
28~31℃	25~28	警戒	積極的に休けいし、水分・塩分補給する。 激しい運動は、30分おきに休けいをする。
24~28℃	21~25	注意	熱中症に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全	熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要。

参考：(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)

## ねっちゅうしょう 熱中症を予防しよう!!

熱中症になると、頭痛やはきけ、めまいなど体調不良になり、場合によっては、命の危険に  
つながることもあります。一人ひとり次のことを心がけて熱中症を予防しましょう。

**か** かならずぼうし



**き** きそくただ規則正しい生活を



**ご** こまめに水分をとる



**お** お塩もわすれずに



**り** りょうをとる



### 【熱中症対策のお願い】

熱中症予防のため、登下校や屋外活動では、帽子着用と感染症予防を行いつつマスクを外すことを勧めています。

屋外活動中も水分補給をするので、必要があれば水とうのご用意をお願いいたします。

### 保護者の方へ

がつ ほけんもくひょう

### 【7月の保健目標】

あつ ま からだ  
**暑さに負けない体をつくらう**