



令和6年7月9日
 とよはしりつたにがわしょうがっこう 豊橋市立谷川小学校 保健室
 ほけんだより No.10

7月の保健目標 「夏を健康に過ごそう」



WBGTが^{たか}高く、^{うんどうじょう}運動場^{あそ}で遊べない日が続いて^ひいます。休み時間^{やす}に教室^{じか}をのぞくと、^え絵を描いたり、^{ほん}本を^よ読んで^{きょうしつ}教室^{なか}の中で工夫^{くふう}して^す過ごす^{すがた}姿^{こんかい}がみられます。今回は、最近よく^{さいきん}質問^{しつもん}をうける「WBGTってなに？」と^{ねっちゅうしょうぼう}熱中症^し情報^{じょうほう}についてお知らせ^しします。

かくにん **WBGTを確認しよう!** かくにん

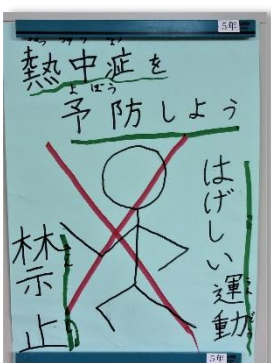
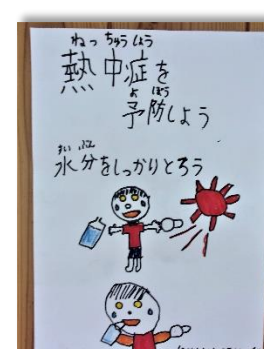
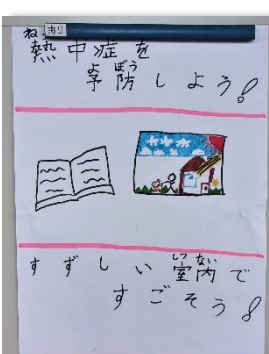
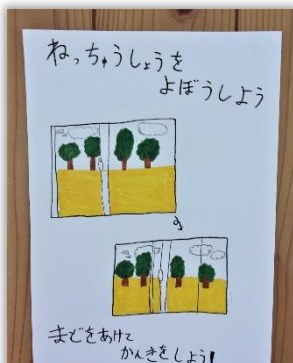
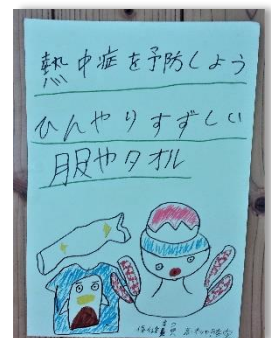
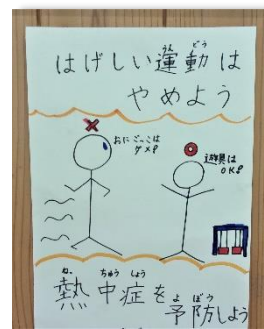
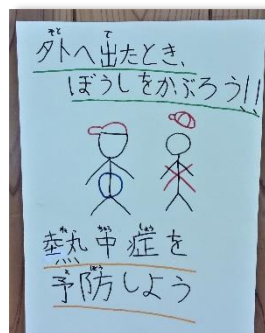
WBGTとは「暑さのレベル」のことで、^{すうじ}数字^{たか}が高いほど^{ねっちゅうしょう}熱中症^{あつ}になる^{きけん}危険^{たか}が高^{まいにち}なります。毎日^{ふんやす}25分^{ひるやす}休み^{ほけんいん}と^こ昼^{ほうそう}休みに、保健委員^{ちゅういてん}の子^{つた}が放送^{ほけんしつまえ}でWBGT^{けいじ}や注意^{かくにん}点を^わ伝えて^{ちか}くれます。保健室^{せんせい}前^{つた}にも^{つた}掲示^{つた}してあるので、^{かくにん}確認^{つた}するようにしてください。

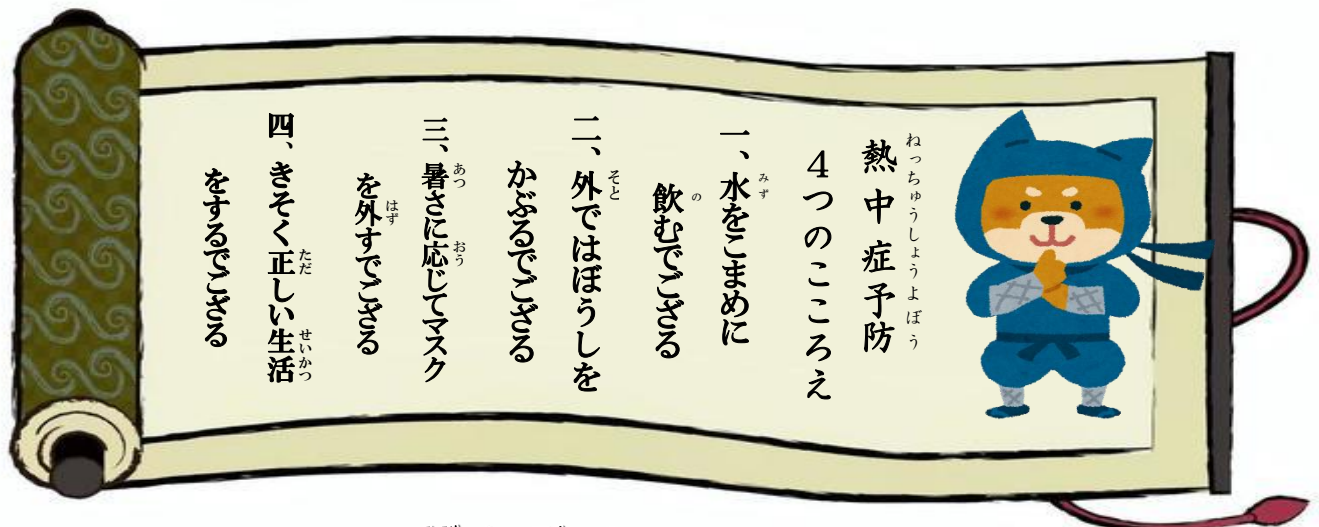
もし、^{ちやうし}調子^わが悪^{ちか}くなったときは、^{ちか}近く^{せんせい}にいる先生^{つた}に伝えてね。



しっしん **どこの写真かわかるかな?**

^{ほけんいんかい}保健委員会^この子^{ねっちゅうしょうぼう}が、熱中症^{さくせい}予防^{がっこう}のポスター^{なか}を作成^{けいじ}しました。学校^{けいじ}の中のどこかに^{けいじ}掲示^{つた}してあります。どこにあるでしょうか?全部^{ぜんぶ}見^{せんせい}つけた子^{おし}は先生^{おし}に教^{おし}えてくださいね♪





ぜんぶの そのジュース全部飲んでいいのかな？



暑い暑い夏休みには、冷たいジュースなどを飲む機会が増えます。おいしいジュースの中には、実はたくさんの砂糖が入っています。保健室前に、ジュースの中に入っている砂糖の量が見えるように掲示してあるので確認してみてくださいね。

グラム
小学生が1日に必要な砂糖の量は20gです。

砂糖を取りすぎると

- ・ジュースでお腹がいっぱいになり栄養不足になる
- ・気持ちが不安定でイライラする
- ・虫歯の原因になりやすくなる

ことがあります。

夏休みにジュースが習慣にならないよう気をつけましょう。

なつやす ちゅう びょういん い 夏休み中に病院へ行こう！

夏休み前までに、全ての健診が終わります。健康診断結果のお知らせをもらった人は、必ずおうちの人に知らせましょう。学校でのお知らせをもらったからといって、病気などは限りません。早めに病院で検査してもらってください。いつもは病院へ行く時間がないという人は、時間に余裕のある夏休みを使って受診しましょう。病院での検査結果や治療の経過は、「受診報告書」で学校へ知らせてください。

また、6月の食物アレルギー調査の結果から、必要な人には、7月の個人懇談会で「学校生活管理指導表」をお渡しします。9月末ごろまでに提出できるよう、夏休み等を利用して受診をよろしくお願いいたします。

