

児童及び保護者の皆様へ
★一緒にお読み下さい

☀️ 熱中症に気をつけて、楽しい夏休みを! ☀️



いよいよ夏休みです! 今年も「全国的に暑い夏」という気象予報が出ています。夏休みは、いろいろな活動をする時間がたくさんあります。暑いですが、季節ならではの活動ができるといいですね。生活リズムを自分で作り、健康・安全に気を付けて充実した時間を過ごしてくださいね。

出かける時の約束

外で遊ぶ時は... 出かける前に...

水筒
帽子
汗拭きタオル

忘れずに

誰と
どこで
いつ帰るか

伝えよう

川や海で遊ぶ時は 気をつけよう

必ず大人と一緒に行く

流れが速いところ近づかない

ぬれた場所やコケが生えた場所に注意

川上の空が黒かったり、水が濁ってきたりしたら、水からあがって離れる

安全に楽しむ遊ぼう!

「はみがきカレンダー」は8月28日に提出です

ねる前に歯をみがくのは当たり前の習慣と思いますが、「みがきのこしが無い、ツルツルな歯」をめざし、特にていねいに歯をみがいてみましょう。じょうずにみがいて、たくさん色をぬれますように!

★はみがきカレンダーは健康委員会の6年生の作品です★

保護者の皆様へ

★「定期健診結果のお知らせ」をご確認ください

要受診の項目がある人は医療機関を受診し、治療を済ませてください。各検査結果ごとのお知らせは6月末までに該当者に配付していますので、医療機関を受診の際には、その用紙にご記入いただき、学校へ提出をお願いします。

★「永久歯むし歯」は必ず受診を★

★未検査のある人は健康観察や受診をお勧めします

未検査がある人で、気になる症状がある際は医療機関で診てもらおうと良いと思います。日常の健康観察に留意して過ごしてください。

一学期は健康診断へのご協力をありがとうございました

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。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気をつけましょう。

暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
(31以上) 危険	すべての活動で熱中症リスクが非常に高い	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
(28以上31未満) 厳重警戒	危険	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
(25以上28未満) 警戒	掃除などの活動でもおこる危険性	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
(25未満) 注意	激しい運動などでおこる危険性	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

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」(2022) 参照

~また二学期にみんなに会えるのを楽しみにしています~

