

# あほけんたより7月

令和6年7月1日  
鶴ヶ島市立南小学校保健室

例年より遅い梅雨入りとなり、雨が多い季節になりました。雨が降って肌寒い日があったり、天気の良い蒸し暑い日があったりと、気温の変化が激しい時期です。まだ暑さに慣れていないので熱中症にもなりやすいです。体調管理に気をつけましょう。

## ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、

しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる

上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでな

く湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



## 暑さ指数 WBGT ってなに？



暑さ指数 (WBGT) とは、人間の熱バランスに影響の大きい 気温・湿度・輻射熱 の3つを取り入れた温度の指標です。熱中症の危険度を判断する数値のことで

※輻射熱…日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから放出される熱のこと

WBGT	25未満	25~28	28~31	31以上
熱中症予防運動指針	注意	警戒	厳重警戒	危険
	積極的に水分補給	積極的に休憩	激しい運動は中止	運動は原則中止



学校では、WBGTを測れる指数計を使って、毎日計測しています。鉄棒の近くに置いてあります。WBGT 31を超えると、外での活動を中止しています。31以下でもこまめに水分補給をしましょう。

みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか？保健室に具合が悪くなってきた子に朝ごはんを食べたかを聞いていますが、なかには、『何も食べてこなかった』という子がいます。具合が悪くなる原因の1つは朝ごはんを食べていないからかもしれません。これからあほけんたよりでは数回にわたって、朝ごはんについて特集します。



## 朝ごはんを食べよう! PART 1

### ~朝ごはんってなんで大事なの?~

#### ①脳が元気になる



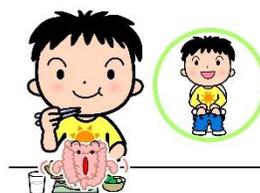
睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。朝ごはんを食べないと、脳は眠ったままの状態、ぼーっとしたり、集中できなくなってしまいます。朝ごはんを毎日食べる子は、テストの点数が良いという調査結果もあります。

#### ②活力が出る



朝ごはんを食べることによって、体温が上がり、血液が体にめぐり、活動的になります。日中、体育や外遊びで、元気に体を動かすことができます。

#### ③うんちが出やすくなる



腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

朝ごはんを食べることで、1日を元気にスタートすることができます! 何も食べていないという人は、今日から朝ごはんを食べましょう。