

# すこやか

R7.6.17

とよはししりつ つげじょうしうがこう ほけんしつ  
豊橋市立下条小学校 保健室  
ほけんだより No.6

あめひおお 雨の日が多くなり、蒸し暑い日が増えました。雨の日が多くなると、なんとなく体がだるくなったり、気分がしづんだりしますよね。気温に合わせて服を調節したり、生活リズムを整えたりして、6月も心も体も元気に乗り越えましょう。



## あめひ ちゅうい ひつよう 雨の日は注意が必要です

あめひゆかじめん 雨の日は床や地面がぬれて滑りやすくなっています。けがをしないように気をつけましょう。

あしも足元はぬれていませんか？

外では、マンホールのふた、タイルなどは滑りやすくなっています。また、廊下や階段も雨でぬれていることがあります。  
滑ってころばないように気をつけましょう。



かさの使い方はありますか？

傘をさしていると、まわりが見えにくくなります。車や周りの人に注意しましょう。また、傘で遊んでいる人はいませんか？  
まわりの人に傘でけがをさせないようにしましょう。



## ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう

あつ暑さが原因で頭が痛い、気持ちが悪いなどの症状が出ることを「熱中症」といいます。体があつ暑さに慣れていないこの時期は注意が必要です。

### うんどうじょうで まえ かくにん 運動場へ出る前に確認を！

保健室前に、熱中症指数(WBGT)が掲示してあります。WBGTとは、「気温」「湿度」「輻射熱(直射日光から受ける熱や地面、建物などから出ている熱)」の3つを取り入れた暑さの指標です。レベル5「危険」の時は、外で活動ができません。運動場へ出るときは確認しましょう。  
また、外へ出るときは帽子と水筒を忘れずに持っていきましょう。



31°C以上	28~30°C	25~27°C	21~24°C	20°Cまで
うんどう運動は中止。 室内で過ごします。	はげ激しい運動はしません。	30分おきに休憩します。	こまめに水分補給をします。	長い時間、運動するときは注意します。