



8
月

令和 8 年 8 月 24 日
穂高南小学校 保健室
家庭数 配付

お子様と一緒に読み
ください

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。暑い日が続きましたが、元気に過ごすことはできましたか？久しぶりに皆さんの顔を見ることができてうれしいです。1ヵ月ぶりの学校生活でわくわくしている人も、少し不安な気持ちの人もいるかもしれません。「早ね、早起き、朝ごはん」で学校生活のリズムに少しずつ体を慣らしていきましょう。



～まだまだ注意！熱中症～

穂高南小では、「暑さ指数（WBGT）」を活用し、外や体育館、講堂の暑さ指数を計測しています。暑さ指数に応じた「顔色マーク」を保健室前に掲示したり、放送で呼びかけたりして暑さへの注意喚起をしています。今後も、暑さ指数が31℃以上になった時には、外遊びや体育を中止します。引き続き、水筒の持参など熱中症対策にご協力をお願いします。

暑さ指数 (WBGT)	～21℃	21～25℃	25～28℃	28～31℃	31℃～
保健室前に 掲示されて いる 顔色マーク					
熱中症 予防 のための 運動指針	ほぼ安全 適宜、水分・ 塩分補給	注意 積極的に水分・ 塩分補給。	警戒 積極的に休憩 をとり、水分・ 塩分補給。	嚴重警戒 激しい運動や 持久走は避ける。 積極的に休憩を とり、水分・塩分 補給。	運動は原則中止 特別の場合以外は 運動を中止する。

※日本スポーツ協会 熱中症予防運動指針より一部抜粋



気をつけて！ 遊具によるやけど

真夏の強い日差しを受けた遊具や地面は、とても熱くなっていることがあります。うっかりさわるとやけどをすることもあるので、熱さを確かめてから使うようにしましょう。炎天下では、外のベンチや自転車のサドルも要注意です。



タイヤとび



すべり台



ブランコ



鉄棒

普段の水分補給

なにが最適？

水・お茶

いつもの水分補給は、余計な糖分が入っていない水がおすすめです。お茶はカフェインの入っていないものなら◎。



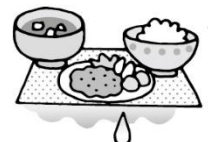
スポーツドリンク

運動してたくさん汗をかけたときはスポーツドリンクもいいでしょう。ただし、糖分が多いので飲みすぎ注意。



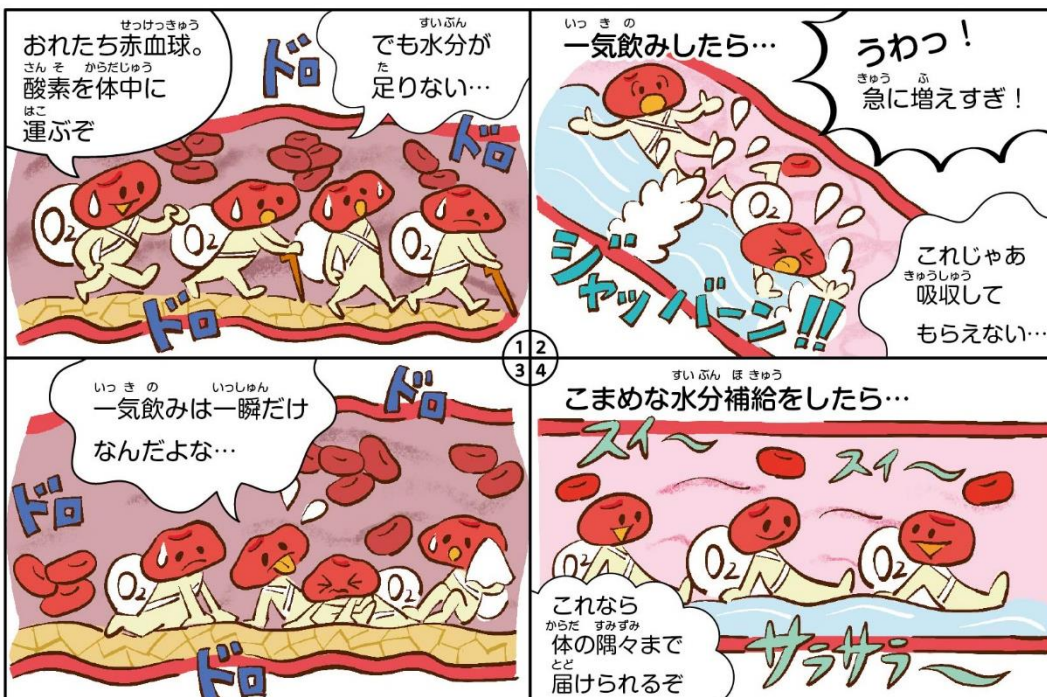
食事

じつは、飲み物だけでなく食事からも水分をとっています。食欲がなくても食事は抜かないようにしましょう。



かしこい水分補給が夏の元気のカギ

水分はとり方も大事



【ポイント】
水はいっきに飲むのではなく、こまめに飲みましょう。