



れいわ ねんど
令和 7年度
たかしましょうがっこう
高島小学校
ほけんしつ
保健室

1学期が終わりました。みなさんはどんな1学期をすごせましたか。今年は例年に比べると、気温が上がり始める日は早かったですが、暑くて運動場や体育館で遊べない日は少なかったです。外へ遊びに行く際、赤白ぼうしをかぶる子や、水筒のお茶でしっかり水分補給する子もみられ、自分たちで熱中症対策をしているようでした。

健康診断が終わりました

4月のおいそがしい時期に問診票の記入、提出などご協力いただき、ありがとうございました。今年度は、健康診断の結果を1枚のプリントにまとめてお返ししました。結果をご覧ください、受診の必要や、心配事があるときは、受診をお願いします。結果一覧はお家で保管をしてください。

たの なつやす
楽しい夏休みを

てつだ うんどう
お手伝いも運動になります

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけて

がっこう ねっちゅうしょうし すう そくてい うんどうじょう たいいくかん かつどう しら なつやす うち
学校では、熱中症指数を測定し、運動場や体育館で活動ができるかを調べていました。夏休み、お家でも
ねっちゅうしょうし すう しら ほうほう てんき かんきょうしょう
熱中症指数を調べる方法があります。テレビのニュースのお天気コーナー、インターネットですと「環境省
ねっちゅうしょうよ ほうじょうほう けんさく で ねっちゅうしょうし すう さんこう すず じかんたい からだ うご
熱中症予防情報サイト」で検索すると出てきます。熱中症指数を参考にして、涼しい時間帯に体を動かすな
どして遊ぶようにしてください。

ぼうしをかぶる

ぼうしをかぶらないと あたま頭の
ひょうめん表面は60℃ほどになること
も！

お茶をごくごくのむ

ちゃお茶をひとくち「ごくり」では
20mlしかのめていません。
ごくごくごくといろコップ1ぱいは、
のみましょう。

ねっちゅうしょうし すう きおん しつど ねつ ひ
熱中症指数は、気温、湿度、ふくしゃ熱(日ざしをあびたときに受ける熱や、地面、建物、人体などか
で ねつ熱)の3つの情報をもとに計算します。気温が高いだけでは熱中症指数は高くなりません。