

家の人といっしょに読みましょう

ほっけんだより 7月

No.4

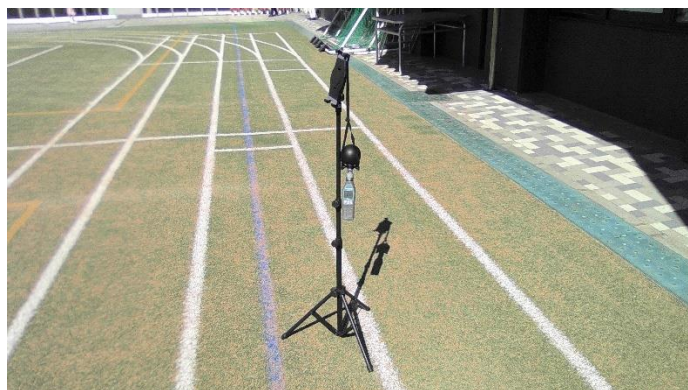
令和8年7月3日
新宿区立愛日小学校
保健室

蒸し暑い梅雨の時期が続いています。雨の日が多く、外遊びや外体育・プールができず、残念そうな姿も。梅雨が終わると本格的な夏がやって来ますね。みなさんは、夏を迎える準備はできていますか。今年の夏も昨年に続き気温が高くなるとのこと。早めの暑さ・熱中症対策が必要です。特に、熱中症は命に関わる怖い病気です。日頃の体調管理を心掛け、熱中症予防に努めましょう。

あいじつしょう ねっちゅうしょうたいさく と く 愛日小熱中症対策の取り組み

外体育の時や休み時間、この道具を見たことがある人もいないのでしょうか。愛日小学校では気温が高くなり始めた5月後半から朝・中休み前・昼休み前の計3回、校庭でWBGT測定を行っています。

WBGTとは、人間の熱バランスに影響の大きい、①気温②湿度③輻射熱（地面や建物、体から出る熱）の3つを取り入れた温度の指数のことです。WBGTが31を超えると、屋外での活動は「中止」となり、校庭の真ん中に赤いコーンを置いています。



👉 WBGT測定中



👉 熱中症チェッカー



👉 主事さん方がミストを設置してくださいました！

体感温度が大きく変わり、涼しいです。

○最近の保健室の様子

欠席者は少ない傾向にありますが、腹痛下痢・咽頭痛でのお休みが多いです。

感染症では、水痘（水ぼうそう）、手足口病、感染性胃腸炎が報告されました。また、伝染性軟属腫（水いぼ）のような症状を訴え来室する児童も見られます。プールの水ではうつりませんが、タオルやビート版等を介してうつることがありますので注意が必要です。症状緩和のため、早めに小児科や皮膚科を受診されることをお勧めします。

○9月の予定

日	曜日	検査項目	対象学年	ご家庭へのお願い
3	木	計測	4, 6年	体操着を持参
4	金	計測	3, 5年	体操着を持参
7	月	計測	1, 2年, 若竹	体操着を持参
15	火	色覚検査	4年, 若竹4年希望者	



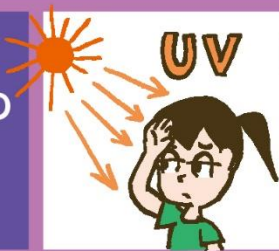
※計測（身長）は、正しく測れるよう髪の毛の長いお子さんは、低い位置で結ぶようご協力をお願いします。

※9月15日（火）の色覚検査については、2学期に入りましたら「検査申込書」を配布させていただきます。ご確認ください。

○×クイズで、紫外線について知ろう

第1問

紫外線の種類は「UV-A」「UV-B」の2種類である。
○か×か？



こたえ: × もうひとつ、最も有害といわれる「UV-C」があり、全部で3種類です。ただし、「UV-C」はオゾン層で吸収されて地表には届きません。ちなみに、「UV-A」は肌の奥に、「UV-B」は肌の表面に、ダメージを与えます。

第2問

曇りの日でも紫外線対策が必要である。
○か×か？



こたえ: ○ 紫外線量は、薄曇りの場合は快晴の日の約8～9割、曇りの場合は約6割、雨の場合でも約3割といわれ、晴れていなくても対策が欠かせません。とくに「UV-A」は、雲や窓ガラスも透過しやすいという性質があります。

第3問

日焼け止めは1回塗れば一日中、効果がある。
○か×か？



こたえ: × 時間が経つにつれ、汗やこすれなどによっても落ちてくるので2～3時間ごとに塗り直す必要があります。ちなみに、日焼け止めのPAは+の数が多いほど「UV-A」を防ぎ、SPFは数値が高いほど「UV-B」を防ぐ効果が期待できます。