

ほけんだより 7月

2026. 7. 1

石川県立錦城特別支援学校
保健室

先日、北陸地方が梅雨入りしました。しばらくは雨が多かったり、ジメジメとした日が続いたり
と過ごしにくさを感じる日が多いかもしれません。また、梅雨の時期は熱中症の危険度も高
くなります。体調に気を付けながら、気持ちよく1学期を締めくくられるとよいですね。



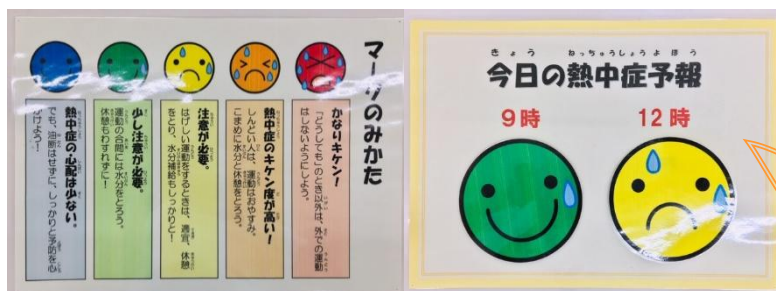
「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知
いたことがありますか？WBGT は、熱中症
を予防するための目安です。「暑い」とい
と、気温が高いことだと思われ
が、WBGTは気温だけでなく、私
たちの体
や健康に大きく関係する周りの状態（湿度、
日射、気流）も考え合わせて作られています。

WBGT が28(厳重警戒)を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされてい
ます。天気予報を確認したり、保健室前の掲示板をチェックしたりして、熱中症に
注意していきましょう。

WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃未満	厳重警戒（激しい運動は中止）
25～28℃未満	警戒（積極的に休憩）
21～25℃未満	注意（積極的に水分補給）
21℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）

出典：(公財) 日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」



保健室前の掲示板では、加賀地方の
熱中症予報を毎日お知らせしています。

や のマークは特に注意！
見つけたら、友達や先生にも教えてあげ
ましょう。

熱中症を予防するために

- ☑ こまめに水分を補給する
- ☑ バランスのよい食事をする
- ☑ こまめに休憩をとる
- ☑ しっかりと睡眠をとる
- ☑ 服装を工夫する
- ☑ 具合が悪いときは無理をしない

熱中症、
注意してー！



夏野菜で元気いっぱい



暑い時期、冷たい食べ物や飲み物ばかり摂っていませんか？冷たいものを沢山食べたり飲んだりすると、お腹が冷えて体調が悪くなったり、夏バテの原因になったりします。

暑い時期に食べるものとしておすすめなのが、夏野菜です。夏野菜には水分がたっぷり含まれているので、水分が摂れることはもちろん、体の熱やほてりをとってくれる効果もあります。それぞれの学部の畑でも、夏野菜を育てていますね。きゅうり、トマト、なす…みなさんはどんな夏野菜が好きですか？夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう！



皮膚のトラブルをふせぐために

虫刺され



肌の露出は減らし、虫よけ剤も活用

紫外線



日中に外出するときは、帽子や日傘で対策を

あせも



汗はこまめにふき、皮膚を清潔に保つ

とびひ



かゆくてもかかない。患部は洗って清潔に

保護者の方へ

- ◆4～6月にかけて行った定期健康診断の結果から、専門医の診察が必要なお子さんには、お知らせの用紙をお渡ししています。まだ受診されていない場合は、夏休みの機会に治療されるようお願いいたします。なお、受診後は受診確認書を担任までご提出ください。
- ◆定期健康診断の結果や、1学期の体重測定結果が記載された「わたしの健康」を近日中にお渡しします。内容を確認されましたら、保護者印の欄にサインをして担任まで提出をお願いいたします。
- ◆これから夏本番となり、いっそう厳しい暑さになってきます。水筒には、お茶等の水分を多めに入れて持たせてくださるようお願いいたします。また、学校では、活動内容や活動場所の環境等に配慮しながら、引き続き熱中症対策を行ってまいります。ご家庭におかれましても、十分な睡眠時間をとる、しっかり朝食をとるなど、体調管理をお願いいたします。