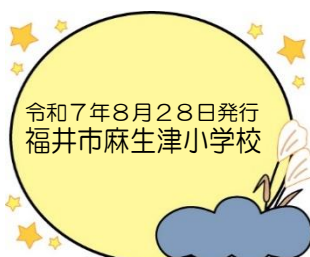
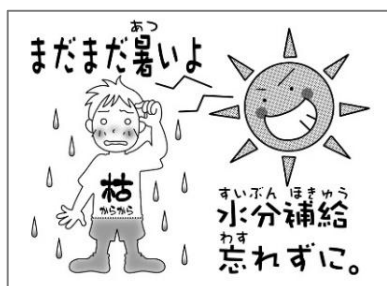




# 9月のほけんだより



**ねっちゅうしょう 熱中症**を**よ ぼう 予防**しよう！ ～**あつ しゅう 暑さ指数 (WBGT)**に**あ 合わせて**活動します～



WBGT値 (暑さ指数)	
	<b>危険</b> 31℃以上 DANGER 31℃ OR MORE
	<b>厳重警戒</b> 28～31℃ HIGH ALERT
	<b>警戒</b> 25～28℃ WARNING
	<b>注意</b> 25℃未満 CAUTION LESS THAN 25℃



本校では、熱中症指数モニターを使い、暑さ指数 (WBGT) を測定しています。  
暑さ指数は、屋外での休み時間の遊びや体育の授業の実施の目安として用いています。  
熱中症警戒アラートが発表された場合は、屋外での活動は原則中止しています。



～熱中症予防に関して保護者の方へお願い～

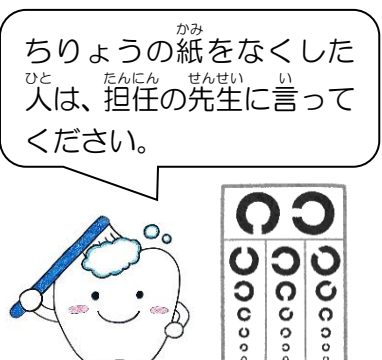
暑さに体が慣れていないことから、熱中症などの体調不良をおこす危険が高まります。  
以下のことについて、お子さんの服装や持ち物、健康観察等、御配慮をお願いします

- 朝食は必ずとるようにしてください。(朝食をとることで水分と塩分がとれます。)
- 十分な水分、汗ふきタオル、帽子を忘れずに持たせてください。
- 夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。(1日の疲れがとれます。)
- ご家庭で熱中症の疑いで体調不良になり、症状が改善して学校に登校する場合、かならず学校に連絡をください。(体調が急変しないか経過観察をすることが大切です。)

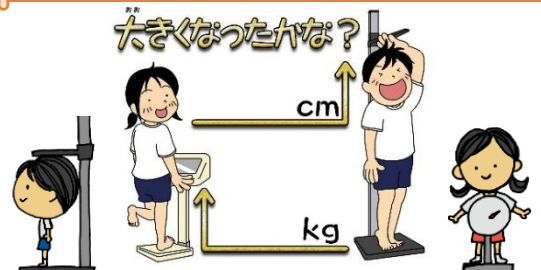


**9/16(火)5校時 学校保健委員会があります**  
テーマ「心のけんこうをたいせつにしよう」

本校カウンセラーの石内奈々絵先生を講師としてお迎えして、心のけんこうについて全校のみなさんと考えます。  
悩んだときやイライラしたときの心とからだをすっきりさせる方法について、教えていただきます。



**9月は身体計測があります。**  
※身長も測定します。



# 9月の保健目標

「けがをよぼうしよう！」

## 学校で安全に過ごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動します。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

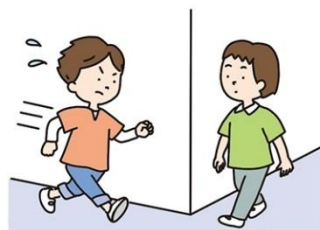
### 階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



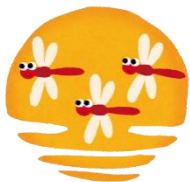
### 曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



### ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



「気をつけて！」

## けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり  
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て  
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き  
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が  
不十分になるため

## 規則正しい生活★をしよう

今日も元気に登校しましたか？ 毎日、楽しくすごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。そのためには、こんなことに注意しましょう(できた人は、○をつけましょう)。



☐ 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た



☐ 朝ごはんを食べた

☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った



☐ 外遊びやスポーツをした

☐ おやつを食べすぎなかった  
(おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)



☐ 夕ごはんを食べた

いくつ○がつきましたか？ 全部○になるよう、がんばってみませんか？



あそうづしょう 麻生津小のAEDの場所は、  
たいいくかん 体育館の玄関にあります。もし、  
たお ひと 倒れた人がいた場合、このAEDを  
いっく はや 一刻も早く届けることが大切です。