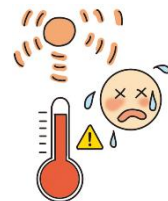


ほけんだより 7月

令和8年6月25日
墨田区立八広小学校
校長 近藤 幸弘
養護教諭 大住 久美子

知っている？WBGT（＝暑さ指数）



「WBGT（＝暑さ指数）」という言葉聞いたことがありますか？

学校でも休み時間に放送がかかることがありますね。WBGTは、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、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言われています。暑い時季は、「今日のWBGTはいくつかな？」と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。

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」

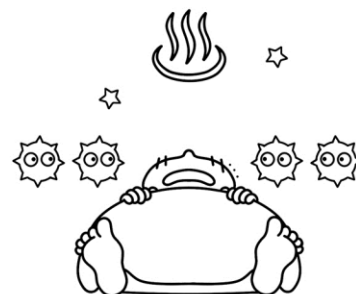
夏の水分補給 何を選ぶ？



たいりょうはっかん
大量発汗
あせびしょびしょ



にちじょうせい かつ
日常生活
のんびり



たいちょう ふりょう
体調不良
ぐあいがわるい

スポーツドリンク



えんぶんほきゅう
塩分補給
とうぶん ほきゅう
糖分でエネルギーも補給

みず むぎちゅ
水・麦茶



えんぶん とうぶん
塩分も糖分も
あまり必要ない時に

けいこう ほ すいえき
経口補水液



きゅうしゅう だっすいよぼう
はい吸収で脱水予防

保護者の方へ

保護者の皆さまのご協力により、おかげさまで定期健康診断が6月で終わりました。

結果について、昨年度までは黄緑色の厚紙に手書きでお知らせしていましたが、今年度からはデータ入力したものを紙で配布させていただきます。つきましては黄緑色の用紙は回収しませんのでご自宅にて保管してください。今後は定期健康診断後、発育測定後に随時お知らせを配布しますのでそちらもご自宅にて保管してください。

よろしくお願いいたします。