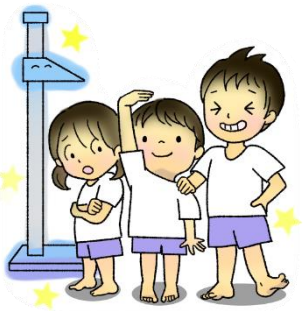
ほけんだより

袋田小学校保健室　R5.9.4

９月の身体測定



朝の時間（８：１５～８：４０）に行います。
５日（火）１・２年生
７日（木）３・４年生
８日（金）５・６年生

結果は、健康手帳（P４）に記載します。ご確認の上、押印をお願いします。

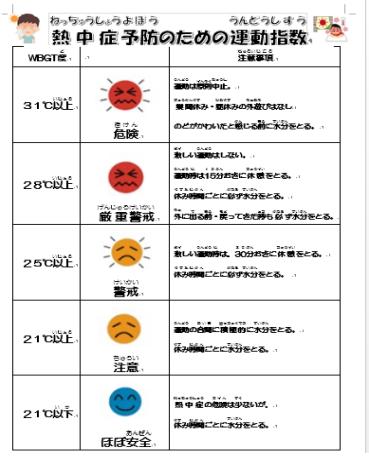
※体操服の半そで・半ズボンで実施します。

暑さ指数の測定をしています

左記の写真を、暑さ指数（WBGT）計といいます。

暑さ指数計とは、熱中症の危険度を判断する数値として、暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）により環境温度の測定を行います。

暑さ指数とは、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」の３つを取り入れた温度の指標です。（★輻射熱：日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱です。温度が高い物からはたくさん出ます。）



本校では、７月から、朝８：３０頃・業間休み前１０：１０頃・昼１２：３０頃に、暑さ指数を測定し、業間休み・昼休みには、放送で周知しています。教室に掲示している、暑さ指数のレベルの表（右の表）を見ながら、行動しています。運動目安は「熱中症予防運動指針」を参考に決めています。暑さ指数が３１℃以上で「危険」の日は，室内で過ごすよう指導しております。また、体育の前は、同様に学級担任が測定し、対応しています

まだまだ暑い日が続くことが予想されます。９月も継続して測定していきます。ご家庭でも、熱中症対策にご協力ください。

「いきいき生活チェック」で規則正しい生活習慣を意識しよう

９月４日（月）～１０日（日）は、「いきいき生活チェック」週間です。（詳細は別紙にて配付済みです。）夏休み中、生活習慣が乱れてしまい、学校モードに切り替えが難しい人がいるかもしれません。生活習慣の乱れは、授業に集中できない、活力がない、体調不良・熱中症やけがにつながることもあります。目標設定について、一緒に考え、規則正しい生活を意識できるよう、声かけのほど、よろしくお願いいたします。

受診勧告の提出

健康診断の結果、受診勧告書を配付され、医療機関を受診された方は、学校への提出をお願いします。まだ受診されていない方は、早めに受診することをお勧めします。