



6月8日(木)に、関東地方の梅雨入りが発表されてからは、雨の日が多いですね。今月の7日には、開校150周年記念の航空写真が予定されています。今度、そ良い天気にも恵まれるといいですね。

さて、今月であという間に1学期が終わります。学習面・生活面でのまとめをしっかりと、夏休みがむかえられるようにしましょう。




ツユクサ
お青いわい
お花です。



Hare Haren!!
ぼすやんに
てるてる坊主増員キャンペーン
(6月号の3倍です)

猛暑を乗り切る強い味方! 汗をかこう!

スッキリ
いい汗



- サラサラしている
- かわきやすい
- におわない
- ミネラル(塩分等)が再吸収される

グッタリ
悪い汗



- ベタベタしている
- かわきにくい
- におう
- ミネラル(塩分等)が汗とともに出てしまう


あなたの汗はどっち?

なりにくい **熱中症** なりやすい


暑さで、たくさん汗をかき機会も増えてきました。汗には「スッキリ良い汗」と「グッタリ悪い汗」があるのを知っていますか。良い汗は、水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効果的に下げることができます。その結果、熱中症にもなりにくいです。

サラサラいい汗をかいたためのポイント = **慣れ**

適度な暑さの中で汗をかく

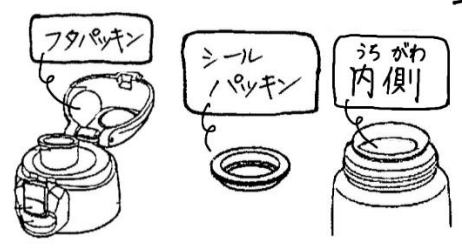


すずい部屋にもりきり汗をかかない



⇒ スッキリいい汗に ☆ ☆ ☆
⇒ グッタリ悪い汗に

水とう、パックンもきちんとあらっていますか?



多くの方が毎日、水とうを持ってきていると思います。パックンも外し、清潔にしましょう。まだ自力で洗えなくても、家で決められた場所に出しましょう。



外で活動する前に... 暑さ指数(WBGT)を確認しよう!

暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)は、熱中症の予防を目的とする指標です。

単位は気温と同じで『℃』で示されるので、間違えないように注意が必要です。

およそ、気温が35℃をこえると、暑さ指数が31℃以上になり運動が原則中止になることがよくあります。

芳野小にも①保健室出入口近の木②体育館入口に熱中症計を設置しています。

また、暑さ指数によって、朝礼台に旗を出しています。外に行く前に、確認するようにしましょう。

暑さ指数(WBGT)をチェックして
熱中症を予防しよう!

運動指針	暑さ指数(WBGT)	気温(℃)	旗
危険	31℃~ 原則:運動中止	35℃~	赤
嚴重警戒	31℃~28℃ 休憩:10~15分おき	35℃? 31℃	黄
警戒	28℃~25℃ 休憩:30分おき	31℃? 28℃	白
注意	25℃~21℃ 休憩:運動の合間	28℃? 24℃	なし
ほぼ安全	~21℃ 休憩:適宜	~24℃	なし

①と、保健室前の廊下に見つけてあります。
CHECK してみてくださいね!

旗が立っている時は、こんな意味があります。

運動中止 体育、外遊び、外そうじなど
外での授業や活動は、中止する。

とくに注意 こまめに休憩・水分補給を
する。体調の変化に要注意!

注意 運動の前後に、水分補給をする

【芳野小の熱中症計】
暑さ指数を見て、必要な時に、旗を出しています。

暑さ指数 31.0℃
32.8℃
湿度 78%

8月22日(火)に学校保健委員会を開催します。ぜひ参加ください☆

本日、小中合同学校保健委員会のご案内を配布しました。今年度より、芳野中学校と合同で、

子どもたちを取りまく健康問題の解決のために開催します。

今回は、多くの方が利用するSNS「LINE」のLINEみらい財団

の方に講演頂きます。内容等は案内にてご確認ください。



7・8月の保健目標

- ☆ 暑さにまげない体をつくろう
- ☆ 早ね・早おき・朝ごはんで強い体をつくろう
- ☆ こまめに水分補給をして熱中症に気をつけよう

さがせ!
クロ&ギョク
6月号のこたえ
表:行博徒の枠右下
裏:雨の日にガエの枠