

# ほけんだより 7月

令和8年7月1日発行  
さいたま市立馬宮東小学校  
保健室



6月は肌寒い日があったり暑い日があったりと気温の変化や気圧の変化で体調不良を訴える児童が多くいました。7月に入り、今後はさらに暑くなることが予想され、体調を崩しやすい時期になります。早寝・早起きなど規則正しい生活を送り、暑さに負けないからだを作しましょう。

さて、7月7日は七夕です。みなさんは、どんな願い事をしますか？保健室では、馬宮東小のみなさんが元気に楽しく過ごせるように願いたいと思います。みなさんの願い、届くといいですね。



保健目標

夏を元気にすごそう



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」

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか？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 は気温だけではなく、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。暑い時期は、「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。

学校でも、WBGT を測定し、指数と熱中症予防運動方針に従い、活動を行っています。

夏かぜに注意！



冷房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂りすぎてしまうと、自分でも気づかないうちに、体が冷え冷えの状態になってしまいます。

寒暖差（涼しい屋内と外の暑さの差）も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、それは夏風邪かもしれません。「寒い！」「体を温めて！」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。

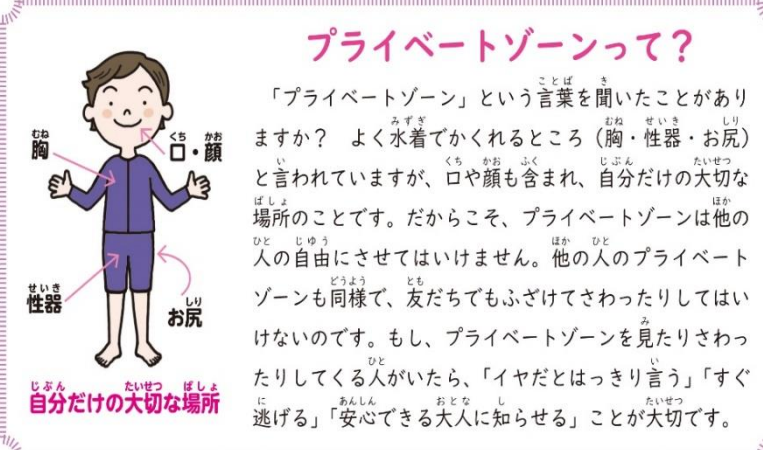


## ●生命(いのち)の安全教育について

子どもたちを性暴力の当事者にしないために本校では「生命(いのち)の安全教育」を行い、生命(いのち)の尊さを学び生命(いのち)を大切にすること、自分や相手、一人ひとりを尊重する教育を推進しています。

1・2年生の水泳学習前や5年生の宿泊学習前に学年の実態に合わせ、「自分のからだや他の人のからだを大切にすること」「プライベートパーツを守るためのルール」「被害にあったときの対応」を学習しました。

文部科学省作成の動画はYouTubeにて視聴することが可能です。QRコードを読み取っていただければ、児童の指導に使用するものと同じ内容の動画を見ることができます。



**プライベートゾーンって?**

「プライベートゾーン」という言葉を聞いたことがありますか? よく水着でかくれるところ(胸・性器・お尻)と言われていますが、口や顔も含まれ、自分だけの大切な場所のことです。だからこそ、プライベートゾーンは他の人の自由には許してはいけません。他の人のプライベートゾーンも同様で、友だちでもふざけてさわったりしてはいけません。もし、プライベートゾーンを見たりさわったりしてくる人がいたら、「イヤだとはっきり言う」「すぐに逃げる」「安心できる大人に知らせる」ことが大切です。

**おぼえよう! NO GO TELL**

いやだ! にげる! おとなにはなす!

**NO! ノー** **GO! ゴー** **TELL! テル**

**プライベートパーツをまもるためのルール**

水着でかくれるところは、

- ★ほかの人に**見せない**
- ★ほかの人に**さわらない**
- ★ほかの人の**を見ない**
- ★ほかの人の**をさわらない**

**低中学年用**

QRコード



**高学年用**

QRコード



## 保護者の方へ

～夏休みは、治療のチャンスです～

健康診断の結果について、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じて「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。受診や治療は順調に進んでいるでしょうか。まだ医療機関を受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めの受診をお願いします。

なお、学校の健康診断はスクリーニングといって疑わしい人をふるい分けるもので、確定診断ではありません。そのため、医療機関での詳しい検査の結果、異状なしと診断される場合もあることをあらかじめ御承知おきください。

## ～保健室から夏休みの宿題～

「歯みがきテスト(カラーテスター使用)・歯みがきカレンダー」の宿題があります。

### 歯みがきテストについて

＊カラーテスター(歯垢染め出し錠剤)を使用し実施します。

＊錠剤は1人1錠剤付します。

【成分】乳糖(乳を含む)/結晶セルロース/着色料(赤104)/香料/  
甘味料(アスパルテーム・Lフェニルアラニン化合物)/ステアリン酸Mg

※アレルギー等がある場合は、使用しないでください。

### 歯みがきカレンダーについて

＊歯みがきテストを実施した次の日から、1週間歯みがきカレンダーを実施します。

＊自分でめあてを決めて、達成できたら色を塗ります。

＊歯みがきテストを実施できなかった場合でも、1週間取り組みましょう。

※8月26日(水)に担任の先生へ提出しましょう。

