



令和7年6月27日  
大田区立矢口小学校  
校長 関 眞理子  
養護教諭 笹 渕 明日香

今年も暑い季節がやってきました。今年度は早めのプール開きがあり、6月は少し寒さを感じながらも、安全に水泳を楽しんでいる姿がみられました。引き続き、生活リズムを整え、水泳前にはしっかりと健康チェックを行ってください。梅雨が明けると夏本番です。熱中症予防のためにも、水分補給や体調管理に気を付けながら暑い夏を過ごしてほしいと思います。

昨年の、5～9月に熱中症で救急搬送された人は全国で97,578人でした。一昨年と比べると、6,000人以上増えています。年々気温が上がっているため、対策・予防が大切です。

## 熱中症対策



朝はWBGTチェックを!



夏になり、熱中症のリスクが高い日が続きますが、一般的に“午前10時から午後3時は暑いから注意”と言われます。しかし、気温だけでなく、「暑さ指数(WBGT)」を確認することが重要です。

「WBGT」は、気温・湿度・輻射熱(直射日光などの熱環境)を考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度(℃)で表されますが、気温とは異なります。28℃を超えると熱中症のリスクが高くなり、特にこどもは暑さの影響を受けやすいため、

「WBGT」が高い日は外出を避けると安心です。今はデータを活用して、より正確にこどもを守ることができます。「WBGT」は、アプリや天気予報でも発表されていますので、活用して危険な日は外遊びを控えるなどの目安にしてみてください。

また、学校でも、「WBGT」を計測し、危険と判断したときには外遊びや体育等の活動を中止するなどして、安全第一で取り組んでいます。ご理解をお願いいたします。



WBGT	熱中症予防・運動指針	
31℃以上	運動は原則中止	特別な場合以外は運動を中止
28～31℃	嚴重警戒	体温が上昇しやすい激しい運動は避ける
25～28℃	警戒	積極的に休息をとり、水分・塩分の補給をする
21～25℃	注意	熱中症の兆候に注意し、水分・塩分の補給をする

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない!

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかりと対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、  
室内外の気温差を小さくする



栄養バランスのよい  
食事をとる

夜はぐっすり寝る



なつやすみまであと少し...!  
 夏をけんこうに過ごすためには、**早**ね・**早**おき・**朝**ごはんをしっかりとつづけましょう。

# 熱中症の原因は 3つの不足!?

## 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。  
 毎日しっかりと寝よう。



## 水分不足

夏はたくさん汗をかきから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



## 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

## ちょっとずつ + こまめに 夏の水分ほきゅう



### ◎水を飲むタイミングと量

- 運動を始める前に 250~500ml くらいの水を何回かに分けて飲む。
- 運動中は 15~30分ごとに 一口~200ml くらいの水を飲む。
- 運動が終わったあとに減った体重分の水分を補うように何回か分けて飲む。
- 屋内の体育や、運動をしていなくてもこまめに水分をとる。



### ◎気を付けること

- のどがかわいたと感じる前に飲むようにする。
- 清涼飲料水はさとうが多く入っているので、うすめて飲むとよい。
- 一気に飲むと、消化器に負担がかかるので、こまめにゆっくり飲む。



### ◎学校の水道を飲んだら、蛇口は下向きにしよう

