



令和7年7月1日(火)  
草加かがき特別支援学校  
保健室

今年は暑くなるのがはやく、6月から真夏日(最高気温30℃以上の日のこと)・猛暑日(最高気温35℃以上の日のこと)がありました。意識的に水分補給をしましょう。そのときの飲み物は「麦茶」がおすすめです。

## 7月の保健目標 <熱中症に気をつけよう>

### ダブルユーピージーティー W B G T ってなんだろう？

#### ① 暑さを表す言葉

別名：暑さ指数

日本は夏場の湿度が高い国です。そのため、熱中症に気を付ける日かどうかは、気温だけではなく、湿度の高さも一緒に考えます。

#### ② 単位は「℃」

「℃」は、気温と一緒に、少し紛らわしいですね。

#### ③ 測定の仕方

熱中症指数計で測定します。環境省の「熱中症予防情報サイト」からも調べることができます。

環境省 熱中症予防情報サイト→



### 暑い ( W B G T が高い ) のはどっち？

日時	天気	気温	湿度	ダブルユーピージーティー W B G T
6月17日 (火) 8:30	晴れ	28.8℃	73.2% <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">高</span>	28.3℃ げんじゅうけいかい 嚴重警戒
6月18日 (水) 10:30	晴れ	30.6℃ <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">高</span>	56.4%	28.3℃ げんじゅうけいかい 嚴重警戒

いっしょ  
一緒!

$$\text{暑さ指数} = \text{気温 } 1 : \text{湿度 } 7 : \text{輻射熱 (照り返し) } 2$$

つい、晴れている日、気温が高い日、外での活動のときばかり気を付けてしまいがちですが、湿度が高いときこそ気を付けないといけません。

学校ホームページに本校校庭の暑さ指数の記録を掲載しています。ぜひご覧ください。

# 今年度の健康診断が終わりました

今年度の健康診断が終了しました。保護者のみなさまからたくさんご協力をいただき、多くの児童生徒が検診を受けることができました。特に、学校医や委託業者が行う検診(内科・耳鼻科・眼科・歯科・尿・心臓・胸部エックス線)では、予備日がないため、多くのご配慮をいただきました。ありがとうございました。

学校からの「医療機関への受診の勧め」ですが、最終的に受診をするかどうかはご家庭にお任せしています\*1。「受診していないから授業に参加できない」などの不利益が生じるものではありません。しかし、学校は学校保健安全法に基づき、疾病の早期発見・早期治療の観点から受診を勧めています。学校から「受診しなくていいですよ」とは言うことはできませんし、養護教諭としてはぜひ受診していただきたいというのが本音です。

\*1 高等部1年生が対象の「胸部エックス線検査」は、対象児童生徒全員が検査を受ける必要があります。また、各学部1年生が対象の「心臓検診」は次に検査するまでに期間が大きく時間があくこと、循環器の検査であることから、全員が検査を受けるようお願いしています。

## 学校歯科医 益子先生(益子歯科)からお知らせ

歯科健診日に欠席をしてしまい、健診をしていない児童生徒は、健診を無料で行います！

### [注意事項]

- ・本校の児童生徒に限ります
- ・受診の前に電話で学校名をお伝えし、当日は学校から配布された健診の結果をお持ちください
- ・健診の結果、治療が必要だと認められた場合、その治療費は有料になります

### [病院について]

住所：草加市吉町 2-7-40 電話：048-922-2673

診療時間：月火木金 9:00~13:00 14:00~18:00

水土 9:00~13:00

## 夏休みまで元気に過ごしましょう

### この夏はこれをやめよう！

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、からだの調子を整えている「自律神経」がうまく働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏はこれをやめてみましょう。

