

令和7年7月1日
羽生市立手子林小学校
ほけんだより7月号

みなさんは土用の丑の日を知っていますか？今年7月19日と31日で、夏の間に2回あるめずらしい年です。この日に「う」のつく食べ物を食べて、夏バテ予防をするとよいとされています。『う』なぎ、『う』めぼし、『う』どん…おいしい食べ物を食べ、暑い夏を乗り切りましょう。



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう



6月後半からムシムシして、暑い日が増えてきましたね。熱中症に特に注意が必要です。こまめな水分補給や、服そうを調節するなどして、熱中症を予防しましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防の ポイント



ほれいざい くーる ねっくりんぐ ひ
保冷剤やクールネックリングで冷やす
(首・わき・太ももがおすすめ)



ひ 日かげでこまめに休けいする



暑さ指数 (WBGT) とは、気温・温度・ふくしや熱 (いろいろなものの温度) の3つを取り入れた温度の指標です。

暑さ指数	気温	運動指数
31~	35℃~	危険 (運動中止)
28~31	31~35℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止)
25~28	28~31℃	警戒 (積極的に休けい)
21~25	24~28℃	注意 (積極的に水分補給)
~21	~24℃	ほぼ安全 (こまめに水分補給)

手子林小では、昇降口の掲示板で毎日の暑さ指数を発表しています。よく確認してから外での活動をお願いします。

むし 虫にさされたときは

虫の中には、毒を持つものや、人間をこうげきするものもいます。危ない生き物には近寄らず、静かにはなれるようにしましょう。

はち ハチ



日本には主に、ミツバチ・アシナガバチ・スズメバチが生息しています。特にスズメバチは、こうげき性が高く、毒性が強いため注意が必要です。

【スズメバチの持ちよう】

・オレンジ色 ・体が大きい ・おなかにしま模様がある

近づくとカチカチと音を鳴らしておそってくる

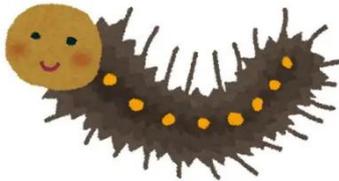
もしもハチにさされてしまったら

- ① 黒いものに反応するので、頭をかくし、低い姿勢でその場からはなれる
- ② 流水でよく洗い、手で毒液をしぼりだす(口では吸わない)
- ③ 救急車をよんで、すぐに治りようを受ける



けむし 毛虫

チョウやガの幼虫である毛虫でも、毒を持っている場合があります。直接接触以外に、毛がついた葉や枝、抜けがら、死がいを触るなどして、皮ふに毒が付くことがあります。



もしも毛虫にさされてしまったら

- ① 手で直接接触れないように気をつけながら、ガムテープなどのねん着テープを使って、毒を取り除く
- ② 流水や石けんでよく洗い流す



虫から身を守ろう!

- ★ ぼうしや、うす手の長そで・長スポンを着て、はだが見える場所を減らす
- ★ 白っぽい色の服や明るい色の服を着る
- ★ 自然の多い場所で活動する前には、虫よけスプレーをする
- ★ かがりが強いものを持ち歩かない

保健室からの お知らせ

保健室にある歯ブラシを、歯科健診できれいにみがけていた児童や歯に関する絵画・標語で賞を取った児童に配付するなどして、有効活用します。(なくなり次第終了します。)