

す ま い る 7月

令和8年度

砺波市立砺波南部小学校 保健室

7月に入り、1学期も残すところわずかとなりました。これから、本格的な夏がやってきます。プール学習も始まりました。安心・安全に楽しく夏の乗り切るためにも、日頃の生活習慣を整えましょう。

【プールに入る時に気を付けること】

1. 早寝・早起き・朝ごはん

プールは、自分が思っている以上に体力を使います。前日から体調を整えておきましょう。

2. 爪は短く切っておくこと

友達を傷つけないためにも、手と足の爪を忘れずに切っておきましょう。

3. 準備運動をしっかりと行うこと

プールでは、思いがけず足がつるなど、体が動きづらくなることがあります。十分に準備運動を行ってからプールに入りましょう。

4. タオルや水泳帽の貸し借りはしないこと

感染症を防ぐためにも、自分専用のタオルや水泳帽を使いましょう。

5. 受診を行うこと

眼科検診や耳鼻科検診で受診カードを受け取った人や検診日に欠席した人は、必ず受診をして、プールに入ってもよいか、医師の許可をもらいましょう。

【熱中症に気を付けよう！】



「WBGT (=暑さ指数)」という言葉聞いたことがありますか？ 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。暑い時季は、「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。



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」

【1学期 とやまゲンキッズ作戦結果報告】

今年度、本校ではアクションプランの1つに「自分で決めた睡眠時間を週5回以上確保することができる。85%以上」を掲げています。そこで、睡眠に関する質問について、結果を報告します。

昨年度と比較すると、夜ぐっすり眠れる子供が7.1%増加しています。

これは、昨年度の睡眠の取組の成果だと思われます。

今後も、ご家庭で睡眠の大切さについて話し合うなど、早寝・早起・朝ごはんを守り、質のよい睡眠時間を確保しましょう。

何時に寝ていますか

グリーンゾーン

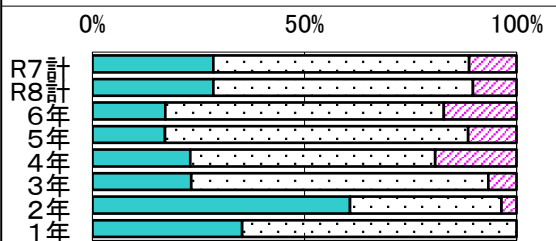
9時前

イエローゾーン

9時～10時

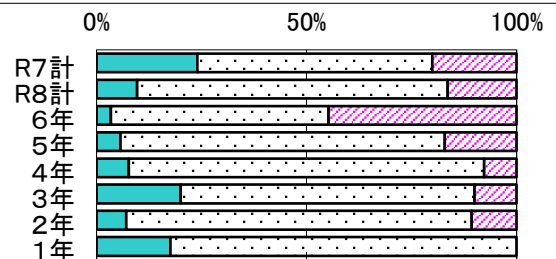
レッドゾーン

10時以降



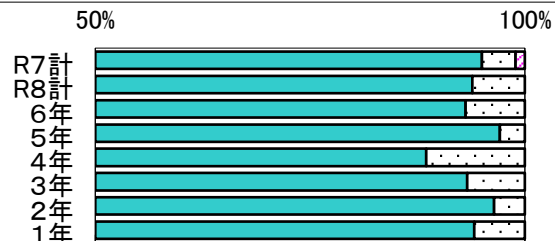
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	R8計	R7計
ア.グリーンゾーン	35.3	60.7	23.3	23.1	17.1	17.2	28.5	28.5
イ.イエローゾーン	64.7	35.7	70.0	57.7	71.5	65.6	61.2	60.3
ウ.レッドゾーン	0.0	3.6	6.7	19.2	11.4	17.2	10.3	11.2

テレビ、ゲーム、インターネットの時間



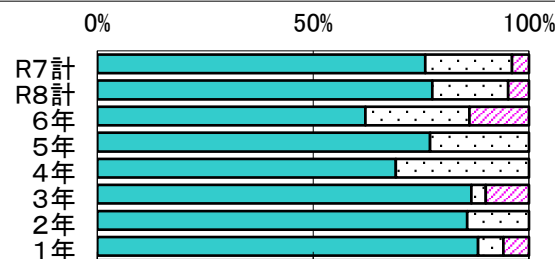
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	R8計	R7計
ア.1時間より少ない	17.6	7.1	20.0	7.7	5.7	3.4	9.7	24.0
イ.1～3時間	82.4	82.2	70.0	84.6	77.2	51.8	73.9	55.9
ウ.3時間より多い	0.0	10.7	10.0	7.7	17.1	44.8	16.4	20.1

朝ごはんを食べている



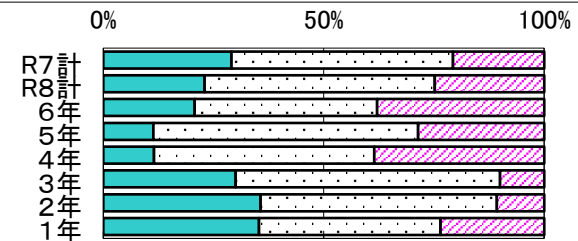
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	R8計	R7計
ア.はい	94.1	96.4	93.3	88.5	97.1	93.1	93.9	95.0
イ.だいたい	5.9	3.6	6.7	11.5	2.9	6.9	6.1	3.9
ウ.いいえ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1

運動に取り組んでいる



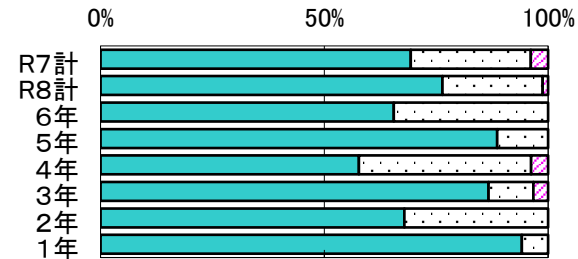
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	R8計	R7計
ア.はい	88.2	85.7	86.7	69.2	77.1	62.1	77.6	76.0
イ.だいたい	5.9	14.3	3.3	30.8	22.9	24.1	17.6	20.1
ウ.いいえ	5.9	0.0	10.0	0.0	0.0	13.8	4.8	3.9

朝からあくびが出る



	1年	2年	3年	4年	5年	6年	R8計	R7計
ア.でない	35.3	35.7	30.0	11.5	11.4	20.7	23.0	29.1
イ.時々でる	41.2	53.6	60.0	50.0	60.0	41.4	52.2	50.2
ウ.よくでる	23.5	10.7	10.0	38.5	28.6	37.9	24.8	20.7

夜は、ぐっすり眠れる



	1年	2年	3年	4年	5年	6年	R8計	R7計
ア.はい	94.1	67.9	86.7	57.7	88.6	65.5	76.4	69.3
イ.だいたい	5.9	32.1	10.0	38.5	11.4	34.5	22.4	26.8
ウ.いいえ	0.0	0.0	3.3	3.8	0.0	0.0	1.2	3.9