



みさき小学校  
第5号  
R5.7.1

まいにち あつ しすう  
**毎日チェック！暑さ指数**

梅雨の季節は湿度が高く、気温がそれほど高くなくても、熱中症になる可能性があります。毎日、運動場の暑さ指数（WBGT）を測って昇降口に掲示していますので、運動場に行くときは必ずチェックするようにしましょう。

**暑さ指数**

	31℃～	うんどうちゅうし
	28～31℃	げんじゅうけいかい
	25～28℃	けいかい
	21～25℃	ちゅうい
	～21℃	ほぼあんぜん



©「ほぼあんぜん」や「ちゅうい」のときも ゆだんしないで！

あせ  
**いい汗をかこう！**



いい汗の特徴は…

- ① 小つぶでサラサラ
- ② かわきやすい
- ③ におわない

いい汗は乾きやすく、体温を効果的に下げてくれます。軽い運動や入浴で、こまめに汗をかき、少しずついい汗をかく体の仕組みを整えていきましょう。

うわぎ ちょうせつ  
**上着で調節しよう！**

教室でエアコンを使う際、体調や机の場所によって、寒いと感じることがあるかもしれません。自分で調整できるよう、薄い上着を一枚持ってくるようにする  
とよいですよ。



だい かい がっこう ほけん しいんかい  
第1回学校保健委員会(3~6年生参加)

ねむ あさ  
「ぐっすり眠って よく朝すっきり！」  
げんき こ  
元気いっぱいみさきっ子」



がつ にち もく とうよう うもつ たもり ゆうじ  
6月22日(木)、東洋羽毛の田森 雄治さん  
じょうきゅうすいみんけんこうしどうし すいみん たいせつ  
(上級睡眠健康指導士)から「睡眠の大切さ」  
や「ぐっすり眠るための方法」についてお話を  
うかがいました。

て まえ だ  
手を前に出すときに、「ぐー」より「ぱー」を  
だしやすいのは、そういう「習慣」が体に  
しみついているから。「いい眠り」も「習慣」  
にすることが大切です。

いい眠りのポイント



- 一日10時間寝る。
- 平日も休日も同じ時刻に起きる。
- 寝る前の1時間はゲーム・スマホを使わない。
- 寝る前の肩甲骨ストレッチもおすすめ！！



さんか ひと かんそう  
参加した人の感想

- すいみん時間が短いと、きおくのちよ金箱である海馬が小さくなってしまふことを初めて知りました。(3年明日香さん)
- 今まではねる直前までテレビを見ていたけど、今日からはねる1時間前にはテレビを見るのをやめて、ぐっすりねむれるようにしたいです。(4年慶人さん)
- 大谷翔平さんのように一日10時間寝られるようにして、心も体も元気にしていきたいと思いました。(5年圭亮さん)
- 十分睡眠をとっていないと、元気ややる気が出なかつたり、病気になりやすくなつたりすることがわかり、睡眠は大切だと気づきました。(6年小波音さん)