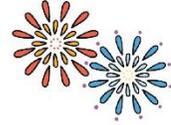


# ほけんだより



令和7年7月  
 枚方市立交北小学校  
 NO.4



## 日焼けにまつわる〇×クイズ



☀️ 水の中では日焼けしない



水が防げる紫外線は一部だけ。水面の反射で顔などは焼けやすいです。

☀️ そんなに暑くない日も日焼けする



紫外線に暑さは感じません。たとえ曇っていて少し涼しく感じる日でも紫外線の80%以上が雲を貫通して地表に届いています。

☀️ 日焼け止めは何時間でも日焼けを防いでくれる



日焼け止めは紫外線を避けられないときに防ぎ止める目的で使うもの。長時間紫外線を浴びるためのものではありません。

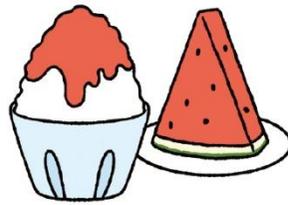


日焼けはやけどのような痛みが出たり、将来皮膚の病気の原因になったり、あなどれません。正しい知識を持って対策しましょう！



待ちに待った夏休み！！

でも今年の夏もとても暑そうです。体調に気をつけて楽しい夏休みを過ごしてください！



夏休みのうちに治療をすませよう



★危険 (31以上)

★厳重警戒 (28以上31未満)

★警戒 (25以上28未満)

★注意 (25未満)



危険度をあらわす数字があります！

交北小学校では、体育館の横で暑さ指数をはかっています。それぞれの数字が示す意味はどういったものなのか、気になった人は保健室前の掲示板に貼ってあるので見にきてくださいね♪

## 朝はWBGTチェックを！



☀️ 熱 中症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) の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度 (°C) で表されますが、気温とは異なります。28°Cを超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも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。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。

