

ほけんだより 7月

令和5年7月6日
明戸小学校保健室

むし暑い日も多くなり、熱中症が心配な時期になりました。
暑い日や運動をするときなど、マスクを外せるときには外し、熱中症に
気をつけましょう。

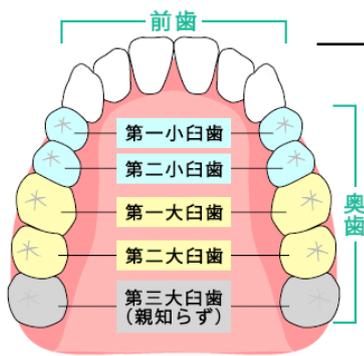
しかし、まだ新型コロナウイルス感染症の流行も続いています。手洗い
うがいなど基本的な感染症対策は引き続きしっかりと行っていきましょう。



あけとしょうがっこう し かけんしん けっか 明戸小学校 歯科検診の結果

6月9日に歯科健診が行われました。

明戸小学校のみなさんはきれいに歯みがきできていたでしょうか？



むし歯ゼロ 87 人



むし歯ゼロだったみなさん
はこの調子で歯みがきを頑張り
ましょう！

前歯のむし歯 14 本



奥歯は、溝がたくさんあり、磨き
づらいため前歯に比べ、むし歯が
多くなっていました。

奥歯のむし歯 98 本



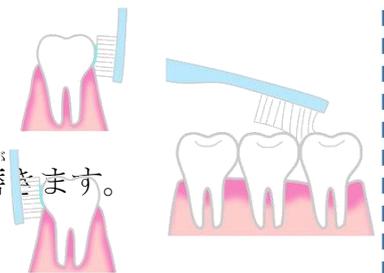
意識して丁寧に磨きましょう。

奥歯を磨くときのポイント

○口は少し閉じると歯ブラシがしっかりと奥まで届きます。

○奥歯の奥も忘れずに磨きましょう。歯ブラシの先っぽを使って磨きます。

○奥歯のでこぼこを磨くときにはいろいろな方向から磨きましょう。



風邪やすり傷は、時間が経つと自然に治りますが、むし歯は放っておくと悪くなって
しまいます。

むし歯のあった人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

◆◆◆おうちの方へ◆◆◆

親子で歯みがきチェックのご協力ありがとうございました。

むし歯など受診のお勧めがあった場合には、早めの受診と受診報告書のご提出をお願いいたします。

夏風邪に注意!

夏には、ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱、りんご病などの感染症が流行します。他の感染の予防と同じで、手洗いうがいなどの感染症対策をしっかりとおこなうことで防ぐことができます。

同じタオルを使うとうつってしまうこともあるので、特にプールなどは、お友達とタオルの貸し借りはしないようにしましょう。

また、せきやくしゃみがでるときにはマスクをするなど、ほかの人にうつさないように気を付けましょう。

ヘルパンギーナ

【症状】

- 急な発熱（38度以上）
- のどが赤く腫れる
- のどや口のまわりに発疹



手足口病

【症状】

- 手足や口に発疹
- 腹痛・下痢
- 発熱



咽頭結膜熱（プール熱）

【症状】

- 急な高熱（38度以上）
- のどの痛み
- 目の充血（白目が赤くなる）



熱中症に気をつけよう



熱中症予防に運動指針というものがあります。

熱中症予防の運動指針は、暑さ指数（WBGT）という数字で判断します。

暑さ指数は、気温、湿度、輻射熱、風で計算されています。輻射熱とは、太陽の熱を受けて熱くなった壁や床などから反射される熱のことです。熱中症と聞くと気温がとても重要かと思えますが、暑さ指数は湿度が大きく影響しています。

休み時間に遊びに行くときなど外に行くときには参考にしてみてください。

気温（参考）	暑さ指数（WBGT）	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	 特別な場合以外は運動を中止する。
31℃～35℃	28～31℃	厳重警戒（激しい運動は中止）	 激しい運動や持久走など、体温が上がりやすい運動は避ける。 10分～20分おきに休けいをとる。 水分・塩分補給をする。
28℃～31℃	25℃～28℃	警戒（積極的に休息）	 積極的に休けいを取り、水分・塩分補給をする。 激しい運動は、30分おきに休けいをとる。
24℃～28℃	21℃～25℃	注意（積極的に水分補給）	 運動の合間に積極的に水分・塩分補給をする。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全（水分補給は必要）	 熱中症の危険は少ないが、水分・塩分補給は必要。

児童玄関の黒板に掲示しています。全部で5段階で

