

ほけんだより 7月

令和8年7月1日

明戸小学校保健室

暑い日が増え、熱中症への注意が必要な日が多くなりました。
暑い日はたくさん汗をかくので、いつも以上に体力を使い、疲れやすくなります。
1日3食しっかり食べ、十分な睡眠時間を確保しましょう。また、のどがかわく
前のこまめな水分補給も大切です。
夏休みまであと少しです。1学期最後まで元気にがんばりましょう。



第一回 学校保健委員会

6月18日にPTA役員さんと学級委員さんに参加していただき、第一回学校保健委員会を開催しました。健康診断・体力テストの結果の説明、深谷市保健センターの川浦様、新井様による熱中症についての講演、
学校薬剤師小川先生からのお話がありました。



子どもは大人よりも熱中症のリスクが高いです。
規則正しい生活やこまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。
詳しい内容は7月1日の懇談会でクラスの学級委員さんからおうちの方へ説明があります。

明戸小学校 歯科健診の結果

9月2日に歯科健診が行われました。



むし歯ゼロ 94人

むし歯があり 41人

全校のむし歯 94本

むし歯があった人

1年生・・・3人	4年生・・・6人
2年生・・・6人	5年生・・・9人
3年生・・・8人	6年生・・・9人

むし歯は放っておいても治りません。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◆◆◆

今年度の定期健康診断もすべて無事に終了しました。
事前のアンケートなどのご協力ありがとうございました。
歯科健診は異常の有無にかかわらず、すべての児童に結果のお知らせを配布しました。
その他の検診は医師の診察、指導が必要な場合は結果のお知らせを配布しています。
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!

この季節は夏風邪が流行します。夏風邪とは、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です。インフルエンザやコロナの予防と同じで、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ります。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

熱中症予防には暑さ指数(WBGT)というものがあります。気温と湿度や太陽の光の強さからなる指数です。暑さ指数が高いほど熱中症の危険性が高いです。ただし、暑さ指数が低い場合でも、こまめな水分補給は必要です。

休み時間や下校時など外に行くときには確認してみましょう。

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。

児童玄関のモニターに表示しています。
全部で5段階です。

