

ほけんだより 7月

令和8年7月1日
穂高南小学校 保健室
家庭数配付

お子様と一緒に読みく
ださい

夏休みまで残り3週間になりました。日中は暑い日が増えたため、熱中症に注意が必要です。こまめに水分補給をし、規則正しい生活を心がけていきましょう。

知っている？ WBGT (=暑さ指数)



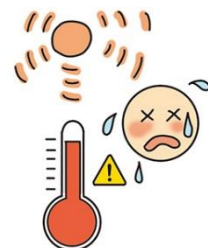
WBGT (=暑さ指数)という言葉を知っていますか？

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われかもしれませんが、WBGTは気温だけではなく、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。暑い時期は、「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してみましょう。

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）



※日本スポーツ協会 熱中症予防運動指針より

～保健室へ来た人はどれくらい？（4月～6月）～ ※6月25日時点

★けがをして来た人は？…646人

- 第1位…打撲 279人
- 第2位…擦り傷 143人
- 第3位…虫さされ 30人

★具合が悪くなって来た人は？…295人

- 第1位…頭が痛い 113人
- 第2位…おなかが痛い 84人
- 第3位…気持ちが悪い 46人

★けがや体調不良以外で来た人は…49人

「話したい」「聞いてほしいことがある」「ひとりで静かに過ごしたい」など

～保護者の方へ 春の健康診断結果について～

6月29日（月）に「健康の記録（1・2年生）」「健康ファイル（3～6年生）」を配布しました。今年度4月の健康診断結果を、お子様と一緒にご確認ください。ご確認くださいましたら、該当学年の欄に保護者の方の印またはサインをお願いいたします。

回収日は7月6日（月）です。期日までに学級担任までご提出いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

～歯科指導を行いました～

6月22日（月）に4・5・6年生、26日（金）に1・2・3年生の歯科指導を行いました。3名の歯科衛生士さんが来校し、各学年の発達段階に合わせて、むし歯・歯周病の仕組みや、歯みがきの大切さについて教えていただきました。



1・2年生 「永久歯の大切さとむし歯予防」

生えたばかりの6歳臼歯は、背が低くて歯ぶらしが届きにくいからむし歯になりやすい！

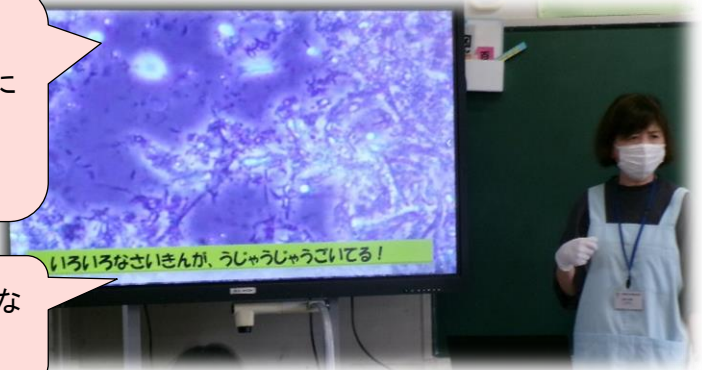
みんなの口の中はどうか？

歯こうが残っていないか、染め出しをしてチェックしよう！

3・4年生 「歯の形とはたらき」

食べ物をハサミのようにかみ切る歯、包丁のように引きさく歯、臼のようにすりつぶす歯…
どの歯も大切にしたいよね。

歯垢は食べかすではなく、いろんな細菌のかたまりなんだって！



5・6年生 「歯周病とその予防」

歯肉炎になった歯ぐきは、赤くて、血が出やすく、ブヨブヨしているよ。みんなの歯ぐきはどうか？

歯肉炎は歯みがきでなおすことができるんだ！ひどくなる前に、ていねいに歯みがきをしよう。