ほけんだより7月

秩父市立大田小学校保健室　NO4　令和7年7月9日

今年は6月の中ごろから、気温が30℃をこえる日が続いています。このような環境下で心配なのが熱中症です。重い熱中症にかかると命の危険があります。
しっかりと対策を行い、熱中症にかからないように気をつけましょう。

『暑さ指数（ＷＢＧＴ）』という言葉を聞いたことがありますか。
暑さ指数は、気温だけでなく、しつ度や照り返しなどから総合的に判断し「熱中症の危険度を表す指数」です。
暑さ指数が28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。
暑さ指数が31℃以上はとても危険であるため、静かに過ごさなければいけません。大田小でも暑さ指数をはかって対応をしています。休み時間の外遊びが禁止になるのは熱中症を予防するためだからです。天気予報などでも暑さ指数の情報を発表していますので、みなさんも活用して熱中症予防につとめましょう。

熱中症の症状を覚えておきましょう

【軽症】手足のしびれめまい、立ちくらみ、手足がつるなど→すずしい場所にひなん、体を冷やして水分ほきゅう。

【中等症】吐き気がする、頭痛だるい、意識がおかしいなど→すみやかに病院へ行く。

【重症】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車をよぶ。

熱中症予防のポイント

○早ねをして十分なすいみんをとる
○3食しっかり食事をとる
○外で活動するときは、ぼうしをかぶる
○こまめに水分をとる

熱中症の予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが『手のひらを冷やすこと』です。手のひらには体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上がることでおこるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇がおさえられます。

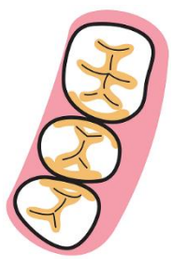
歯みがきテスト・歯みがきカレンダーを 行 って

お家で歯みがきテストや歯みがきカレンダーを行ってもらいました。「歯みがきをがんばった」「これからも続けてみがきたい」「休日の歯みがきをもっとがんばりたい」などの感そうがありました。

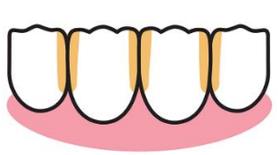
みがきのこしが多かったところ

歯のそめ出しで赤くなったところは、きれにみがけていないところで、むし歯になりやすいところです。自分のみがきにくいところを覚えておいて、ていねいにみがくようにしましょう。

歯のみぞ



歯と歯の間



歯のみぞは、歯ぶらしの毛先で『こちょこちょ』と、前の方の歯は、横みがきとたてみがきを組み合わせてみがいてみましょう。歯の間はフロスを使うときれいになります。