



6月とは思えない暑さが続いていましたね。今年は平年より気温が高く、7月に入ってから真夏のような暑さが予想されます。湿度も高いため、蒸し暑い日が続きます。湿度が高くなると、熱中症の危険度が高まります。たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクを飲むなど、水分と塩分をバランスよくとるようにしましょう。

令和7年7月2日  
三島市立佐野小学校  
保健室

## 7月の保健目標

暑さに負けないからだを作ろう



熱中症に  
気をつけよう

※熱中症は、暑さが原因で起こる体調不良です。

熱中症にかかりやすいのは、暑さに慣れていない人、寝不足の人などです。

こんな日は、熱中症に注意！

熱中症になると・・・

体温がとても高くなり、汗が出にくくなります。  
頭痛・めまい・吐き気を伴い、ひどいときは意識がなくなります。



気温が高い日



風が弱い日



湿度が高い日



熱中症リスクが高い日が続きますが、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（直射日光などの熱循環）の3つの指標で、摂氏度（℃）で表されますが、気温とは違います。28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。15分休みや昼休みに、外遊びを禁止したり気をつけるように放送したりしているのは、WBGTのデータを見ています。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。夏休み、友達や家族と外で遊ぶ際には、WBGTをチェックして、危険な日は外遊びを控えるなど、気をつけて遊んでください。

熱中症にならないために



帽子をかぶる



こまめに水分をとろう



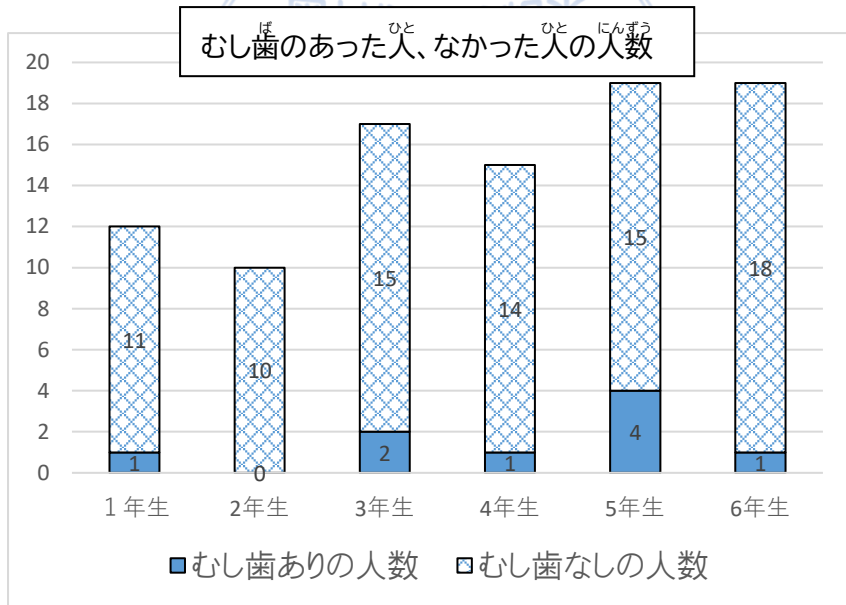
よく寝て、よく食べて体調を整えよう



汗の吸い取りがよく、  
空気の通りもよい服を着よう



## 《 し け けんしん け っ か 歯科検診の結果 》



むし歯のある人は全校で 9人、むし歯になりそうな歯がある人は 16人でした。歯の本数でいうと、むし歯の歯が全校で 19本、むし歯になりかけている歯が 26本でした。4年生以上の高学年に、むし歯になりかけている歯がたくさんありました。また、学年が上がるにつれてみがき残しが目立ちました。特に前歯のみがき残しが多かったです。自分でブラッシングする時は、前歯も意識して磨くようにしましょう。

歯科検診の結果のお知らせ(ピンクの紙)の「受診の勧め」欄に○がついていた人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。



4月から行ってきた健康診断が全て終わりました。御家庭での御協力ありがとうございました。どの健診も良い態度で受けることができていたと思います。校医の先生に「ありがとうございました」と言える子もたくさんいました。



### おうちの方へ

静岡県内でマダニを介する感染症に罹患した患者が複数報告されています！

※マダニに咬まれないよう、野山や草むら、畑に入る際は対策をとしましょう。

※マダニに咬まれた場合は、数日間体調の変化に注意しましょう。

マダニが付着していた場合は、無理にとらずに医療機関を受診しましょう。

※ペットに付着してマダニが家の中に入ってくることもあります。飼育している犬や猫にもマダニ駆除剤を使用しましょう。

公園などで遊ぶときは、うすい長そで長ズボンを着る



虫よけスプレーなどを使う



すぐに水で洗って薬をぬる



保冷剤などで冷やす

