



保健だより

No.3

令和4年 6月 1日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 卜部 敦彦
主任養護教諭 新井あづ紗



もうすぐ梅雨の季節です。湿度が高く蒸し暑くなったり、急に肌寒くなったりして、気温が変わりやすい時期です。衣服を調節して、体調を崩さないように気を付けてください。

体調が悪い場合やご家族に体調不良の方がいる場合は、お休みしていただきますようお願いします。



熱中症にご注意ください！

夏場のマスクは、体内に熱がこもりやすくなること、喉の渇きを感じにくくなることから、熱中症のリスクが高まると言われています。

学校では、体育など屋外での活動時や気温・湿度・暑さ指数が高い日は、身体的距離をとり、マスクを外すよう指導しています（身体的距離がとれない場合は会話をしない）。また、息苦しく感じた際は自身の判断で一時的にマスクを外すなど、適切に行動するよう指導しています。ただ、マスク生活に慣れてしまったためか、マスクを外すよう指導しても外したまらない児童もいます。ご家庭でも、熱中症予防のために必要に応じて外すようお話ししていただくと助かります。

～熱中症予防のために～

① こまめに水分補給をしましょう。

*水筒の持参を推奨します。学校では、こまめに水分補給するよう指導します。

*水筒の中身は原則水かお茶としていますが、夏場に限り、スポーツドリンクも可とします。

ただし、スポーツドリンクには砂糖が多く含まれており、肥満やむし歯の原因にもなるため、多量に汗をかきそうな日に限定するなど工夫してください。

*朝食抜きは熱中症のリスクを高めるため、必ず朝食をとり、水分・塩分をとるようしてください。

② 気温・湿度が高い環境では、運動を控えましょう。

学校では、気温35℃以上または暑さ指数(WBGT)31℃以上の場合は運動を原則中止にしています。熱中症警戒アラートの情報も活用しています。

③ 帽子をかぶりましょう。

日差しが強いときは帽子をかぶりましょう。

④ 今の時期から汗をかく練習をしましょう。

室内での軽い運動などを比較的涼しい今の時期に始めて汗をかく「練習」をし、発汗で体温を下げられる体づくりに取り組むことも重要です。



～熱中症予防の応急手当～

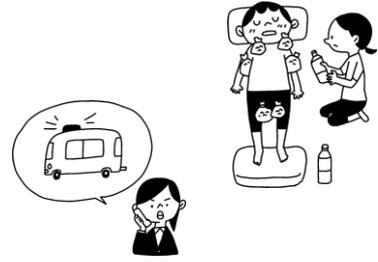
【めまい・手足のしびれ・頭痛・吐き気など】

涼しい場所に運び、水分・塩分を摂らせ、体を冷やします。

水が飲めない場合は病院へ搬送します。

【意識がない・まっすぐ歩けない・体が熱いなど】

すぐに救急車を呼び、涼しい場所に移動させ、体を冷やします。



6月の保健目標 **歯を大切にしよう**



★お子さんとお読みください★

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

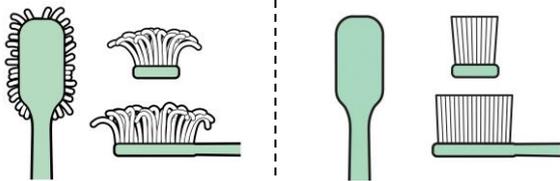
食べた後、歯をみがいていますか？朝晩、おうちで鏡を見ながらていねいに歯をみがきましょう。

歯科健診でむし歯があると言われた人は、早めに歯医者さんに行きましょう。

ただ正しいのはどっち？

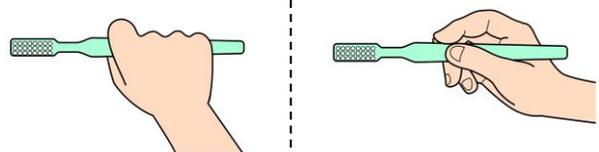
1. よい歯ブラシは？

- ①毛先が広がっている
- ②後ろから毛先が見えない



2. 歯ブラシの握り方は？

- ①グー持ち
- ②えんぴつ持ち



3. 力の入れ方は？

- ①毛先が広がらない程度の軽い力で
- ②強い力でゴシゴシ



4. 鏡の使い方は？

- ①歯みがきをしながら鏡を見る
- ②みがき終わるまで鏡を見ない



【こたえ】

1. よい歯ブラシは…②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1か月に1回を目安に交換しましょう。

2. 握り方は…②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がおすすすめ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

3. 力の入れ方は…①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

4. 鏡の使い方は…①

ブラシがきちんと歯に当たっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。