



保健だより

No.3

令和5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季です。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。

体調が悪い場合は、無理をせずお休みするようにしてください。

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、マスクを着けている児童に対し、体育など屋外での活動時や気温・湿度・暑さ指数が高い日ときにはマスクを外すよう指導しています。ただ、マスクを外すよう指導しても外したがない児童が多くいます。先日は、中学年の児童に、体育時に熱中症の危険があるためマスクを外すよう声をかけましたが、「外したくない！」「熱中症になってもいい！」と言っていました。マスクの着用は個人の自由のため、学校ではマスクを外すことを強制はできません。

これから気温や湿度が高い日が増えてくるため、学校では引き続き熱中症予防の指導をしていきます。ご家庭でも、学校生活ではマスクを着用しなくてよいこと、着ける場合は、熱中症予防のために必要に応じてマスクを外すこととお話ししていただくと助かります。ご協力お願いいたします。

～熱中症予防のために～

★ 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。



★ 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。

★ 運動するときや気温・湿度・暑さ指数が高い日は、マスクを外しましょう。

～熱中症の応急手当～

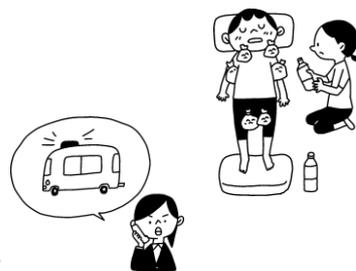
【めまい・手足のしびれ・頭痛・吐き気など】

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。

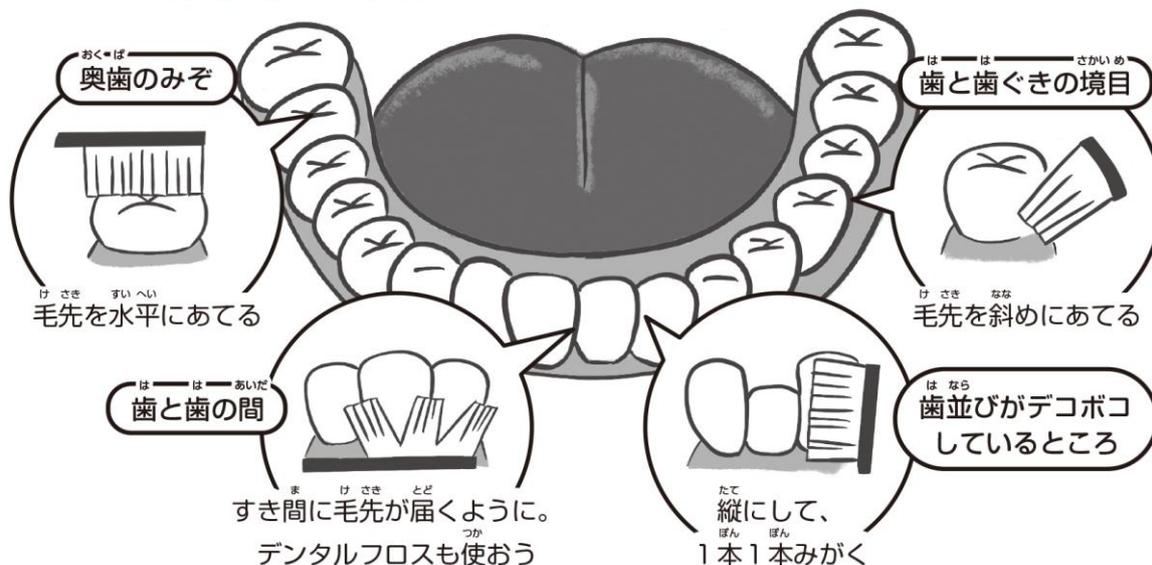


6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう



！みがき残しやすい場所 とみがき方



むし菌にするぞ～！ ミュータンス菌は こんな子が大好き

食後に歯を
みがいていない



快適で活動しやすいな～♪
酸性の環境がいんだよね。

食べ物をよく
かんでいない



だ液が少ないから、
洗い流されなくてラッキー♪

お菓子を
よく食べる



大好きな糖分がいっぱい！
酸を出して歯を溶かすぞ～

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！