

ほけんだより

# はーとふる

令和7年7月4日

おおさとしょうほけんしつ

NO. 4

文責：養護教諭 菅野奈央実



本格的な夏を迎えました。今後さらに暑くなり、熱中症も懸念されます。水分補給や汗のしまつなど行い、熱中症には十分注意をしてほしいと思います。夏休みまであとわずか！体調管理に気をつけて、元気に夏休みを迎えたいですね。

※ 裏面に、「熱中症」について記載しています。ぜひ、ご一読ください。



## 「健康のきろく」を配付します！

本日7月4日（金）に「健康のきろく」を配付しました。「健康のきろく」を通して、お子さんと一緒に「体のこと」や「健康のこと」について話をさせていただきたいと思います。

また、併せて、歯科受診のすすめや眼科受診のすすめ等についても、再度配付しました。受診がまだの場合は、夏休みの機会にぜひ受診をお願いします。なお、治療中や受診完了書の行き違いの際にはご了承ください。



記録をご確認いただき、健康のきろくの裏面「保護者印」欄に押印の上、7月10日（木）までに担任へ提出してください。

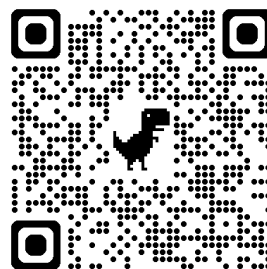
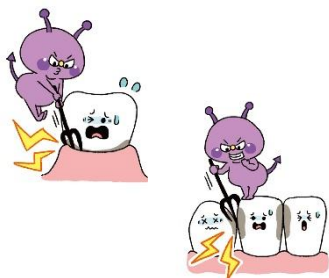


## 歯ッピー集会を行いました！

6月4日（水）、健康安全委員会が中心となって行った集会活動、「歯ッピー集会」を行いました。歯の表彰や歯に関するクイズなどを通して、歯の大切さを学ぶ機会としました。

また、「歯みがきのみがく順番」について、養護教諭より話をしました。歯みがきをするとき、順番を決めて歯をみがいているでしょうか。あっちこっちみがいてしまうと、みがいていない場所が出てしまい、「みがき残し」ができてしまいます。そこで、学校の給食後に使用している「歯みがきサンバ」に合わせて、一筆書きで歯みがきをする動画を、健康安全委員会で作成しました。下の QR コードを読み込み、ご家庭でも歯みがきのときに視聴しながら、歯みがきができます。ぜひ、ご活用ください。

集会の最後に、『歯と歯、歯と歯肉の間を意識してみがくこと』『やさしく・こまかくみがくこと』『鏡をみてみがくこと』の大切さも話をしました。ご家庭でも、お子さんのみがき残しが少しでも改善できるよう、声かけや仕上げみがきを、よろしくお願いいたします。



↑ 歯みがきサンバ動画バージョン♪

## 熱中症予防について



**熱** 中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「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（直射日光などの熱環境）の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度（℃）で表されますが、気温とは異なります。28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。



### 熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など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。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

#### 手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



### 覚えておこう 脱水症 チェック



⚠️ どちらもすぐに元に戻らないときは  
脱水症の可能性あり!

## 学校での対策・対応について

### ① 屋外活動について

- ・帽子を着用し、汗のしまつを行う。（帽子・汗ふきタオルの準備をお願いします。）
- ・こまめな水分補給を呼びかけ、適宜補給する。（お茶か水、水筒に多めに入れて持たせてください。）
- ・体調不良の児童は、活動を控える。
- ・環境省発表暑さ指針「危険」「熱中症警戒アラート」「熱中症特別警戒アラート」が発令された場合は、屋外での活動（外遊びや体育など）は中止をする。（体育館利用も同様に対応）〔WBGT 活用のもと〕

### ② 屋内での活動について

- ・冷房などを利用して、涼しい環境を整える。
- ・休み時間ごとに、水分補給を呼びかけ、補給する。



### ② その他（対応など）

- ・熱中症と思われる児童は、経口補水液（OS-1）を補給する。
- ・熱中症と思われる児童に対して、水分補給や身体の冷却、休養などの処置を行い、回復しない場合は、家庭連絡・病院受診を勧める場合もありますので、ご理解ご協力をお願いします。