



令和5年7月3日(月)
御船町立滝尾小学校
養護教諭 酒井 彩伽

お家の人と一緒に読みましょう。

熱中症を予防しよう！

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。気温・湿度が高くなると熱中症になってしまう危険性が高くなります。熱中症とは、体温を平熱に保つために汗をかき、体の中の水分や塩分が少なくなったり、血液の流れが悪くなったりして発症する症状のことをいいます。熱中症の症状と予防方法を確認しましょう。

○熱中症の症状

熱中症Ⅰ度	めまい・失神・筋肉の硬直・大量の発汗
熱中症Ⅱ度	頭痛・嘔吐・吐き気・倦怠感・虚脱感
熱中症Ⅲ度	運動障害・意識障害・けいれん・高体温

○熱中症の予防法

<p>帽子をかぶる</p>	<p>水分・塩分を補給する</p>	<p>睡眠をとる</p>	<p>こまめに休憩する</p>
---------------	-------------------	--------------	-----------------

熱中症予防のために…運動前にチェック！



朝ごはんは食べたかな？ 体調は問題ないかな？



水分はとったかな？

★暑さ指数について

暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度) : Wet Bulb Globe Temperature) は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標で、①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

滝尾小では、毎日の暑さ指数を児童玄関に掲示し、体育保健委員会の児童が放送をし、熱中症予防を呼びかけます。暑さ指数が31度以上になると、原則、外での運動は中止となります。

まいにちチェック! あっさしすう(WBGT)

	31℃～	うんどうちゅうし
	28～31℃	げんじゅうけいかい
	25～28℃	けいかい
	21～25℃	ちゅうい
	～21℃	ほげあんぜん

◎「ほげあんぜん」や「ちゅうい」のときもゆだんしないで!

歯の学習をしました！

6月4日～6月10日の「歯と口の健康週間」に合わせ、学級ごとに歯の学習をしました。それぞれの学級で学習した内容は表のとおりです。学習後は、「丁寧な歯みがきを心がけたい」、「30回は噛むようにしたい」等、むし歯や歯周病の予防につながるような感想を持つ児童がたくさんいました。

学級	学習の内容
1年生	「歯の王様を守ろう」（第一大臼歯の特徴と磨き方）
2・3年生	「よく噛むとどのような良いことがあるのかを知らう」（噛むことの効用）
4・5年生	「小学校全国歯みがき大会」（う歯と歯肉炎の予防）
6年生	「8020運動について考えよう」（8020運動について知り、歯を守るための行動を考える）

染め出しの様子



保護者の方へ



○歯科医院に受診をお願いします！

歯科検診の結果を配付いたしました。う歯や要注意乳歯などがあったお子様については、かかりつけの歯科医院へ受診をお願いします。受診後は、歯科医院で結果通知書の下部分を記入していただき、再度学校までご提出ください。「御船町子ども医療助成制度」により、保険診療分が窓口無料となります。う歯や要注意乳歯は、周りの歯や歯並びにも影響をすることがあります。早めの受診をお願いします。

○仕上げ磨きをお願いします！

6月に歯科指導で染め出しを実施しました。染め出し後の歯を見てみると、ほとんどの児童に磨き残しがありました。また、歯科検診の際も、歯垢が付着している児童が多かったように感じます。小学生は、歯の生え替わりの時期で、歯みがきが難しい歯並びとなっています。学校でも、個別の歯みがき指導を実施していますが、ご家庭でも保護者の方の仕上げ磨きをお願いいたします。