

# 7月のほけんだより

令和5年7月3日 上島町立弓削小学校

7月の予定  
11日(火)・12日(水)  
小児生活習慣病予防健康相談会

雨雲からお日様に空の主役が交代し、暑い夏が始まりました。皆さんは「梅雨明け10日」と言う言葉を聞いたことがありますか？梅雨が明けた後の10日くらいは、晴れの日は続くことを表しています。急に暑くなるので、体を徐々に慣らして、元気に夏を楽しみましょう！



## 熱中症って何？

私たちの体には、どんな気温や環境の中でも体温をいつも同じに調節する機能が備わっています。熱中症とは、暑い環境の中で体温を調節する機能が上手く働かず、体の中の水分や塩分のバランスが崩れることで、様々な症状が起こることです。

## 熱中症 こんな症状に注意



## 暑さ指数(WBGT)って何？

熱中症の危険度は、「気温の高さ」だけでなく、「風の強さ」や「湿度」「日差しの強さ」等で決まります。それらを合わせて熱中症の危険度を数字で表しているのが「暑さ指数(WBGT)」です。

### 暑さ指数の基準

3以上	「危険」運動は原則中止
2.8～3.1	「嚴重警戒(警報)」激しい運動は中止
2.5～2.8	「警戒」休憩をたくさんとる
2.1～2.5	「注意」こまめな水分補給
～2.1	「ほぼ安全」

今日の熱中症予報

注意(ちゅうい)  
水とうの水をこまめに飲もう

あんぜん → きけん

靴箱前の掲示板に熱中症予報を貼っているの、外で活動する前に確認してみてね！

# 熱中症予防

1. 夜は早く寝て、十分な睡眠を取る



2. 栄養バランスのよい食事を取る



3. こまめに水分補給をする



4. 帽子をかぶる



5. 風通しの良い服を着る



6. 体を暑さに慣らしておく



7. 疲れたら、無理せずやす休む



8. 「大丈夫？」と声を掛け合う



## 大丈夫？ そのひと言で救える命がある

学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件。死亡事故の多くが体育の授業や部活動等スポーツ活動中に起こっています。「もっと練習して上手になりたい」「みんなの足を引っ張りたくない」頑張り屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがちです。もし、しんどそうな人がいたら、あなたから声を掛けてみてください。「大丈夫？」「水分とってる？」あなたのそのひと言が、誰かの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をつくらせていきましょう！



6月5日(月)

はみがたいかいねん  
「歯磨き大会」(4年)

6月5日(月)の5時間目に、4年生を対象に「歯磨き大会」を行いました。むし歯や歯周病の原因、予防するための効果的な歯磨きの方法やデンタルフロスの使い方等を、DVDで楽しく学びました。

### <児童の感想>

- 歯は大切だと思った。
- 歯をきれいに保ちたいです。
- 毎日歯磨きしようと思いました。
- 次から、ちゃんと歯磨きしようと思いました。
- 歯磨きで磨きにくいところは歯と歯の間ってことが分かりました。
- 前からデンタルフロスを使ってたけど、もっと上手な磨き方が分かった。
- 歯磨きは、むし歯を守るだけじゃなくて、体の健康も守っていることが分かりました。



まな 学んだことを生かして、大切な歯を守りましょう！