

ほけんだより

すこやか

沼崎小学校 保健室



梅雨の季節になりました。湿度が高くなると気温がそれほど高くなくても熱中症になる危険があります。喉が渇いたと感じなくてもこまめに水分をとるように、声掛けをお願いします。

暑さ指数(WBGT)を測定しています

5月下旬から、業間休み前と昼休み前の2回、暑さ指数(WBGT)を測定しています。WBGTとは、熱中症予防を目的とした指標で、気温だけでなく湿度や輻射熱も取り入れて計算されています。

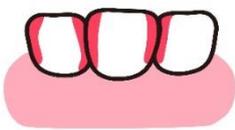
気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31~35℃	28~31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。
28~31℃	25~28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28℃	21~25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

暑さ指数が高く、外で運動することが危険な日は、休み時間も室内で過ごすように呼びかけています。体育の授業についても、こまめに休憩を入れたり、室内での活動に替えたりしています。

毎日の歯みがき…みがき残しはありませんか？

6月4日~10日は歯と口の健康週間です。自分の歯みがきに自信がある人でも、8割の人にみがき残しがあるとされています。歯の形や歯並びは人それぞれです。自分の歯を鏡でよく見ながら、毎日丁寧に歯みがきをするように、お声掛けください。

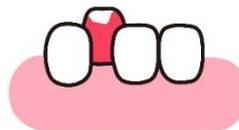
みがき残しが多いところは…



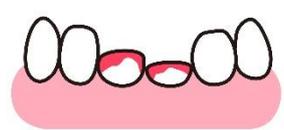
歯と歯の間



歯と歯肉の間



歯が重なっているところ



生え始めのところ