



ほけんだより7月

家庭数

川口市立元郷小学校

保健室

令和5年7月1日

7月の保健目標

暑さに負けない

しょうぶな身体をつくろう



はじめとした暑い日が続いています。1学期も残り少しとなり、楽しい夏休みももうすぐですね。湿度が高くと汗をかきにくく、熱中症のリスクが高まります。暑さに慣れていない梅雨明けや、急に気温が上がった日は、特に注意が必要です。普段から暑さに負けないように外で遊び、服がかわいていなくてもこまめに水分をとるようにしましょう。熱中症等の正しい知識を身に付け、暑い夏を元気に乗りきりましょう！

暑さに負けない！ 水分補給を忘れない！

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに！

- 「睡」眠はしっかりとる！…早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- 「水」分補給はこまめに！…のどがかわく前に、水分をとってください。休み時間になったら飲むなど、時間を決めて飲めるといいですね。
- 「説」水に注意！…汗をたくさんかくと、からだの水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。水分補給が大切です。



暑さ指数(WBGT)をチェックしよう！

暑さ指数(WBGT)とは、(1)湿度、(2)日射・直射など周辺の熱環境、(3)気温の3つをもとにした、熱中症の危険度を判断する数値です。校舎内や校庭に「暑さ指数計」を設置しています。ぜひ、チェックしてみてください。

暑さ指数(WBGT)	活動の指針	活動の指針に気を付けること
31℃以上	運動中止	
28～31℃	厳重警戒(はげしい運動は中止)	
25～28℃	警戒(すすんで休む)	
21～25℃	注意(すすんで水分補給)	
21℃未満	ほぼ安全	



歯みがき調べの結果をお知らせします

歯みがき調べを行って、自分の口の中を観察し、みがき残しが多かったところを確認できました。もししたら、もっときれいにみがけるのでしょうか？ みなさんの「歯みがき調べ用紙」をチェックしてみたら、こんなことに気が付いた人がいました！

1 1本1本細かくみがく

歯はいろいろな形をしています。大きくみがくと、すき間の汚れが落とせません。1本ずつ歯ブラシを当てて、やさしく細かくみがきましょう。



2 歯ブラシをたてにしたり、横にしたりしてみよう

歯のすき間に歯ブラシの毛先が当たるように、歯並びに合わせて歯ブラシの向きを変えましょう。すき間にぴったりと当たっているかな？



3 鏡を見ながらみがく

1本ずつ細かくみがくためには、歯をしっかり見てみがく必要があります。鏡を見て、歯ブラシの毛先がしっかり当たっているか、確かめながらみがきましょう。



〇むし歯が見つかった人へ…歯医者にいきませんか？むし歯は自然には治りません。歯医者に治療してもらいましょう。みがき方のポイントも教えてもらえますよ！

〇おうちの方へ…「おうちの方からの一言」へのご協力ありがとうございました。