

ほけんだより7月

はじめとしました暑い日が続いています。1学期も残り少しどとなり、蒸し暑休みももうすぐですね。湿度が高いために汗をかきにくく、熱中症のリスクが高まります。暑さに慣れていない高齢の方や赤ちゃんに気温が上がった時は、特に注意が必要です。普段から暑さに負けないように汗で遊び、髪がかわいいでなくともこまめに水分をとるようにしましょう。熱中症の正しい知識を身に付けて、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！

熱中症を防ぐために、3つの「すい」を忘れない！

- 「睡」寝はしっかりとる！…早く寝て半分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- 「水」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。
- 「休み時間になつたら飲むなどと時間を決めて飲めるといいですね。
- 脱「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、(3)周辺の熱環境、(4)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「暑さ指標計」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)	活動の際に気を付けること
31℃以上	運動停止
28~31℃	体温警戒(はげい) 中止
25~28℃	警戒(すんてい)休けい
21~25℃	注意(すくねん) 水分補給
21℃未満	ほぼ安全

○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。

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
じょうぶな身体をつくろう



暑みがき調べの結果をお知らせします



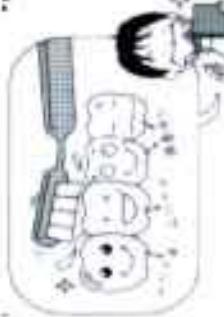
暑みがき調べを行って、自分の口の中を観察し、みがき残しが多かったところを確認できました。どうしたら、もっときれいにみがわれるのでしょうか？ みんなの「暑みがき調べ用紙」をチェックしてみたら、こんなことに気が付いた人がいました！

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、すき部の汚れが落とせません。1本ずつ歯ブラシを当てて、やさしく歯がきましょう。

2 歯ブラシをたてにしたり、横にしたりしてみがく
歯のすき間に歯ブラシの毛先が当たるよう、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本ずつ歯がくみがくためには、歯をしっかりと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、歯かゆながくみがきましょう。
○むし歯がみつかつた人へ…歯医者さんに行きましたか？むし歯は自然には治ります。歯医者さんで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！



○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。