

# 7月 ほけんだより

令和8年7月1日  
白山市立千代野小学校  
ほけんしつ 第4号

暑くなってきて、水筒の水がなくなり、保健室に水分を求めに来る児童がいます。学校の水道の水を注ぎ足すのを好まないお子さんもいますので、水筒のサイズや持っていく水分の量について、いまいちどご検討いただければと思います。

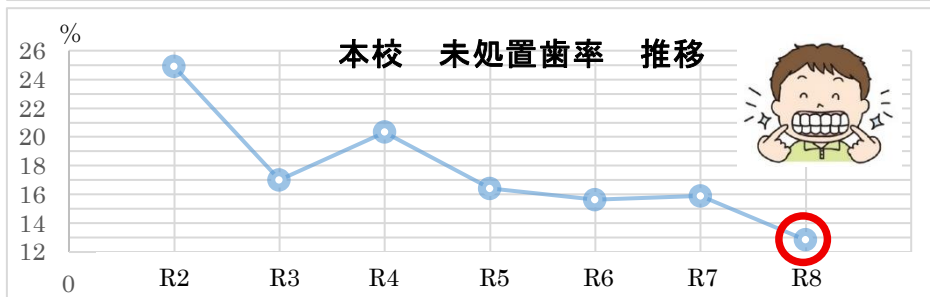
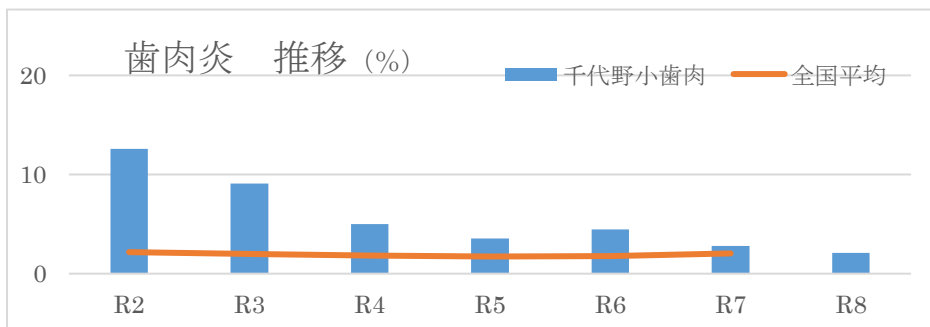
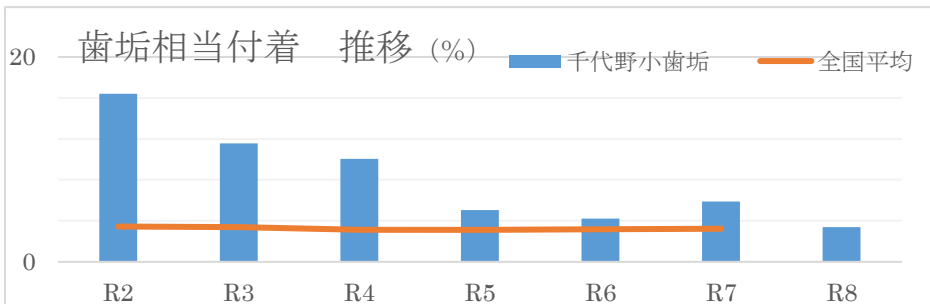
また、朝食での塩分摂取や、ねる前にはできるだけゲーム、スマホ、タブレットをしないようにし、深く眠れるようにしましょう。9時間睡眠ができれば、なおよいです。

虫刺され、皮膚のかゆみ、目のかゆみを訴える児童も多くいます。かゆくて集中できず、保健室へ来室したり教室で担任に訴えたりしています。明らかに今日刺されて腫れあがっている、赤くなっているのは、冷やす等の対応をしますが、おうちでも塗り薬をつけたり皮膚科・眼科を受診したり等、授業の集中力の妨げにならないようご対応をお願いします。また、おうちや習い事でのけがや痛みを訴えて来室する児童もいます。学校でのケガや病気、その他の来室もかなり多くいますので、ご自宅での対応をぜひともよろしくお願いします。

## しかけんしん けっか 歯科検診の結果

歯科検診前の歯みがきカレンダーのご協力、おうちの方からのメッセージ等ありがとうございました！

むし歯のある人



本校は、歯垢の付着、歯肉炎の児童が多いことが健康課題のひとつでした。それがなんと、今年度の歯科検診の結果では、すべてにおいて全国平均相当になりました！ご家庭のご協力ありがとうございました。

ただ、歯垢若干付着児童や歯肉炎要観察児童はたくさんいます。普段からの日々のていねいな歯みがきで健康な歯と歯ぐきを取り戻せます。おうちの方の仕上げみがきもお願いしたいです。

毎日必ず朝と夜みがき、また歯垢をとるため自分の歯並びに合わせた歯のみがき方を日々工夫してがんばってください。歯ぐきから出血してしまう人は、特に歯と歯ぐきの間を小さく動かして1本ずつみがいてみましょう。きちんとみがけていれば出血はなくなりますよ。

未処置歯(むし歯)率も減少しました！学校にむし歯の人が49人しかいないのです。すぐ治療してむし歯0にしましょう。

むし  
に  
刺された！

こんなときは  
病院を受診

- 何度もハチに刺された
- ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- 気分が悪くなった



暑い夏！「しっかり睡眠」  
が大切なつけは…

- ① 体温をコントロールする「自律神経」のバランスを整えてくれ、熱中症を予防する
- ② 夏バテをふせいでくれる
- ③ 脳や体を休ませ、疲れをとってくれる

## 夏の感染症対策

感染症という、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、夏にも、気を付けたい感染症はあります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない（自分のものを使う）、しっかり手洗いをし、プールから上がった後は目を洗うなど、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで、涼しい部屋で安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

知っている？

WBGT (=暑さ指数)

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか？ WBGTは、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思われるかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。

WBGTが28（厳重警戒）を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。

WBGT 指数と熱中症予防運動方針

| WBGT 指数  | 熱中症予防運動方針      |
|----------|----------------|
| 31℃以上    | 運動は原則中止        |
| 28～31℃未満 | 厳重警戒（激しい運動は中止） |
| 25～28℃未満 | 警戒（積極的に休憩）     |
| 21～25℃未満 | 注意（積極的に水分補給）   |
| 21℃未満    | ほぼ安全（適宜水分補給）   |

出典：（公財）日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」

学校でも運動場と体育館の暑さ指数（WBGT）を測定しています。運動場出入口と体育館前に、結果をレベル1～5で掲示しています。最近はレベル2であることが多いですが、もうすぐレベル4になってしまう日もありました。時間を短縮したり、ミストを出したりして工夫していきます。

レベル5

レベル4

レベル3

レベル2

レベル1

