

ほけんだより 6月

令和5年6月3日
東村山市立富士見小学校
保健室

6月4日～10日は歯と口の健康週間！



5月中に3年生から6年生の歯科検診がありました。受診（治療）が必要な人にはお知らせを渡しましたので、この機会にお口の様子をみてもらいましょう。乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人・・・お口の中は人それぞれ。生え変わりが完了する10歳前後は、一番歯を大切にしてほしい時期だそうです。これから先、ずっとお世話になる歯を大切にしていきたいと思います。なお、1, 2年生は6月5日(水)に歯科検診をします。歯みがきを忘れずにしてきてください。

歯を大切にする
5つのこと

1. 食べる歯をみがく
2. 食べる歯をすすぐ
3. おやつは食べすぎない
4. すききりばをなくす
5. 歯のなやみを和らげる

● 前の日はよく寝ましょう

● つめきり、耳鼻うじはしてありますか？

● ぐあいが悪いときは先生にいいましょう

1
2
3
4
5

たのしい プールに しましょう

● 泳ぐ前にはしっかり準備体操を

● プールでは、ルールを守って安全に

● 入るとき、出るときはシャワーでよく洗いましょう

これから水泳の授業が始まります。水の中での運動は、思っている以上に体力を使います。前の日はしっかり寝て、朝ごはんをパワーチャージをして登校してください。





日差しの強い時は、帽子をかぶり、ハンカチやタオル、水筒を忘れずに持って出ましょう！首を冷やすと効果的です。

熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

★熱中症対策として、日本スポーツ協会が出している「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」に基づき、暑さ指数（WBGT）を活用しています。この暑さ指数をもとに、児童の安全を第一優先として、以下の対応を細かくしていきます。

暑さ指数 28度以上の場合

- 校庭の体育の実施の可否→原則屋外での体育は見送り、屋内での授業に変更
- 休み時間等の活動・実施場所→校庭ではなく、屋内に変更（教室待機も含む）

【運動に関する指針】 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（2019）」より

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針		富士見小の 具体的対応
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。 特に子どもの場合は中止すべき。	屋内外とも 原則運動中止
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (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分おきに休憩を取り水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人(体力の低い人、肥満の人、暑さになれていない人など)は運動を減量または中止。	屋外は 原則運動中止 屋内も激しい運動は中止。15～20分毎に水分補給。
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。	屋内外とも、十分注意。15～20分毎に水分補給。
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。	

※暑さ指数は、熱中症測定器で計測します。