

# ほけんだより



令和3年6月

香久山小学校保健室

6月の保健目標

歯を大切にしよう

雨の日が増えてきました。夏が近づき、気温が高い日もあります。特にじめじめとした暑い日は、熱中症になりやすいので、気をつけて過ごしましょう！

## ていねいに歯みがきをしよう！

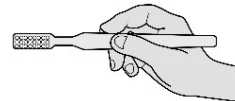
準備

① 歯ブラシをチェック！



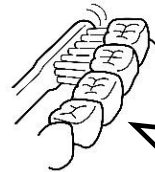
毛先が広がった  
歯ブラシは交かんしよう！

② えんぴつと同じ持ち方をしよう



やってみよう

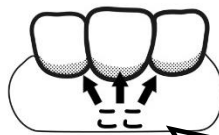
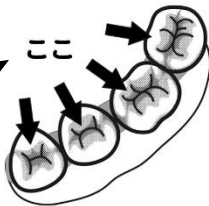
① やさしく、こまかく歯ブラシを動かそう



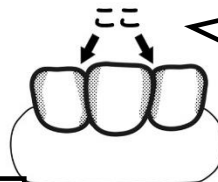
こちょこちょみがき！

② みがきにくいところは、とくにていねいに！

歯のみぞ



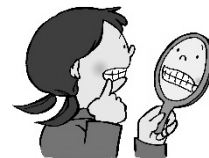
歯と歯肉の間



歯と歯の間

終わったら

みがき残しがないか、鏡でチェック！



歯科検診でむし歯や病気のお知らせをもらったら…

早めに歯医者さんへ行きましょう！



梅雨に入り、じめじめとした暑い日が増えてきました。体調を崩しやすい時期でもありますので、ご家庭でも、お子さんの体調管理等ご協力をお願いします。

## 暑さ指数(WBGT)の測定を行っています

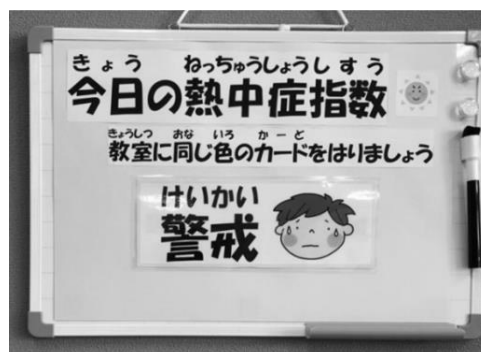


**暑さ指数とは**…暑さ指数(WBGT)は人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。(環境省HPより)

本校では、昨年度に引き続き、5種類のカード「熱中症指数カード」を使った熱中症予防対策を行っています。今年度は、保健委員の児童が、朝・ドリームタイム・昼放課の当番の時間に、指数の測定を行い、教室に掲示するカードの貼り替えを放送で呼び掛けています。



△ 職員室の掲示



△ 保健室の掲示

教室にも同じカードを用意し、黒板等に貼っています。

## 暑さ指数を知りたいときは…

環境省の熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp/>) では、全国の暑さ指数を確認できます。LINEやメールなどで通知を受け取ることもできるようです。お出かけ前などにチェックしてみるのも良いと思います。

## 熱中症の手当て

涼しい場所へ避難させる



衣服を脱がせ(ゆるめ)、身体を冷やす



水分・塩分を補給する

★ こんなときは救急車を要請しましょう!!

・意識がない ・反応がおかしい ・自力で水分補給ができない ・症状が改善しないなど

首、わき、足の付け根  
などを冷やそう!

