

★おうちの人と一緒に読みましょう。★ ※裏面もあります。

家庭数

ほけんだより 7月

令和4年7月1日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

暑い日が増えてきました。熱中症を予防するためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整え、のどが渇いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。



7月の保健目標 暑さに負けず元気に過ごそう

マスクの着用について



暑い中、マスクをして運動をすると十分に息ができなかったり、熱中症になったりして倒れる危険があります。熱中症が心配な時には、マスクを外すようにしましょう。

また、涼しい教室等では、マスクの鼻や口をおおうように着けましょう。

外にいるとき！

- 距離がとれる
- 距離がとれなくても、会話をしない

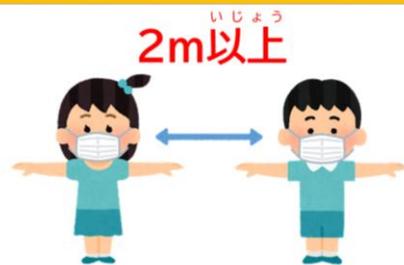


運動をするとき！

- 外遊び
- 体育 (体育館やプールの授業も含む)
- きらきらタイム



室内では2m以上離れる + 会話をしないとき！



気を付けてほしいこと

- 人との距離をとりましょう。
- 歌うときや話すときには必ずマスクをつけましょう。
- マスクを着けることを希望する場合には着けても大丈夫です。(体調に気を配ることは忘れずに)



コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



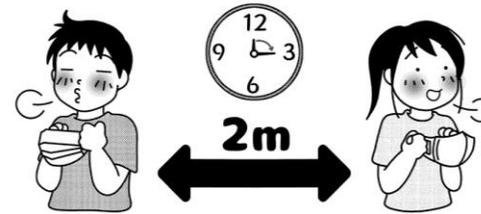
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



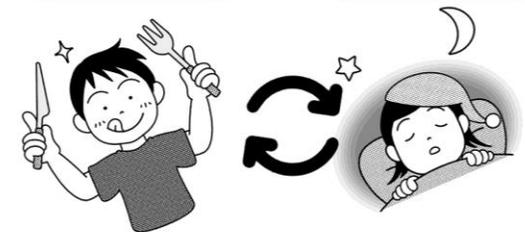
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

WBGT (暑さ指数) を知っていますか？

暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) とは、人間に影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた温度の指標です。

小谷小学校では、熱中症指数を顔のマークで表しています。誰でも見ることができるよう、昇降口と職員室に掲示しています。WBGT が31℃以上の時は体育や外遊びを中止しています。

現在の熱中症指数	運動は原則中止
WBGT (℃) 31℃以上	運動は原則中止 (赤い顔マーク)
28℃以上	厳重警戒 (激しい運動は中止) (オレンジ顔マーク)
25℃以上	警戒 (積極的に休けい) (黄色い顔マーク)
21℃以上	注意 (積極的に水分補給) (緑色顔マーク)
21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給) (青色顔マーク)

クールネックタオルについて

熱中症予防のため、本校では、登下校時にクールネックタオルを使用してよいことになっています。しかし、クールネックタオルには、使用による首の湿疹やかぶれが起こる事もあるようです。使用後は、タオルに付いた汗やほこりを水またはぬるま湯で表面を手洗いし、風通しの良い場所に干す等、衛生面が保たれるようお願いいたします。



歯科保健指導

6月の4日～10日は「歯と口の衛生週間」でした。本校では、6月中に全学年の児童へ歯科指導を行いました。

子どもたちは、自分の身体の一部の勉強ということもあり、とても熱心に取り組んでいました。むし歯予防や歯周病予防等、各学年に合わせた内容を学習するとともに、飛沫防止のために口を手で覆って前歯をみがいたり、歯ブラシをこきざみに動かしながら歯を1本1本みがいたりしました。みがき残しが減ってむし歯ゼロの小谷っ子が増えるといいですね！

1年生「親子歯みがき教室」

6月24日(金)に学校歯科医の横山先生と歯科衛生士さんを講師に招き、「親子歯みがき教室」を実施しました。子ども達は横山先生や歯科衛生士さんから歯の役割や歯みがきの仕方を教えていただきました。初めて歯の染め出しを行い、みがき残しがある歯をみて驚く姿も見られました。おうちの人の仕上げみがきによりさらにキレイな歯になりました！



2年生「6さいきゅうしをみがこう」

2年生では歯科衛生士さんをお招きし、歯科保健指導を行いました。担任の先生の紙芝居をみて6歳臼歯がどんな特徴があるのか学びました。歯科衛生士さんからは一生使う大人の歯「6歳臼歯」がむし歯にならないように歯みがきの仕方を教えてもらいました。



3年生「むし歯をよぼうしよう」

3年生では歯科衛生士さんをお招きし、養護教諭と一緒に歯科保健指導を行いました。歯によいおやつクイズではみんなで一緒に考えました。歯科衛生士さんからはむし歯になる原因を教えてください、むし歯にならないように歯みがきの仕方を教えてもらいました。



4年生「歯の生え変わりをまなぼう」

4年生では養護教諭による歯科保健指導を行いました。歯の生え変わりでは、むし歯になりやすいことを学びました。特に噛むことの大切さを合言葉「ひみこのはがいーぜ」で確認しました。



5年生「歯周病を予防しよう」

5年生では養護教諭による歯科保健指導を行いました。歯周病について学び、自分の歯肉が健康かどうか鏡を使って確認しました。全員健康な歯肉だったので、これからも丁寧な歯みがきを続けられるよう、みがく時の強さを一緒に確認しました。



6年生「歯みがき上手になろう」

6年生では養護教諭による歯科保健指導を行いました。歯周病についてや歯みがきの仕方について一緒に確認しました。今回はフロスの使い方について学び、歯と歯の間の汚れが取れにくい部分まできれいにしました。

