






小平市立小平第四小学校
校長 早川 和男
養護

保護者の皆様へ

梅雨の時期となりました。梅雨の合間にも晴れることがあります。私たちの体は夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みが備わっていますが、急に暑くなった時は体がまだ慣れておらず、熱中症になりやすくなります。ふだんから運動をして、体を慣らしておくことが大切です。また、熱中症の原因として、睡眠不足や、朝ごはんぬき、体調不良などもあります。朝、お忙しいとは思いますが、給食までエネルギー切れにならないよう朝食をしっかり食べてくる、水筒を毎日持参する等のご協力よろしくお願いします。

熱中症予防に活かす
暑さ指数について  



暑さ指数とは？

暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます（数値は気温とは異なるので要注意）。人体と外気との「熱のやりとり（熱収支）」に着目していて、大きな影響を与える ①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温 の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数（WBGT）が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【**厳重警戒**】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【**危険**】などの対応が必要となります。



部活動など、運動する際の指針は？

(環境省熱中症予防情報サイトより)

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
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。特に子どもの場合には中止すべき。
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(体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど)は運動を軽減、または中止。
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取り、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。
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、水分・塩分の補給は適宜必要である。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。

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えておいてください。

※学校での教育活動においても、夏は毎日暑さ指数を測定し、教育活動を行っています。

6月の保健目標 『歯を大切にしよう』

その口の中 むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて…
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまわずに食べている

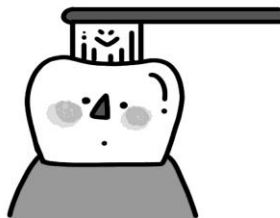


だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ——

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



毛先の全体をあてる!

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる!

歯と歯肉のさかい目には…



毛先をななめにあてる!