

保健だより

さいたま市立土合小学校

R8. 5. 29 NO.3

5月は真夏日が観測されるようになり、校庭で測定している暑さ指数も、「厳重警戒」を示す日もありました。熱中症計を見に行くと、周囲の子どもたちも「これ、なーに？」「今日は“警戒”だね」など、興味を示してくれて、嬉しく思います。気温差が大きい時季ですので、子どもたちと一緒に、急な暑さに注意して、熱中症予防を心がけていきたいと思います。



土合小の熱中症予防策



土合小では、暑さ指数（WBGT）計により暑さ指数を測定し、左の写真のように職員室前と体育館に向かう廊下に掲示しています。

日常生活における注意事項（日本生気象学会『日常生活における熱中症予防指針 Ver.3』より）や、熱中症予防運動指針（日本スポーツ協会『熱中症予防運動指針』より）を目安とし、体育における運動量の調整や、休憩時間の確保等を行っています。

また、25分休みや昼休みの外遊びについても、放送で呼びかけるなどして熱中症予防の啓発を行います。

学校で具合が悪くなったときは・・・

体育など学校生活の中で具合が悪くなった場合には、保健室にて経口補水液 OS-1による水分・塩分の補給を行い休養させます。お子さまへの使用について気になる点等ございましたら、保健室までお知らせください。また、症状が重い場合や休んでも回復しない場合には保護者の方へ連絡いたします。

（※連絡がつかない場合、学校の判断で救急搬送する場合もございます。）



～水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意！～

（消費者庁より）

水筒を持ち歩いて転倒した際、首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生しています。以下のポイントに注意しましょう。

- 水筒はなるべくリュックサック等に入れましょう。
- 水筒を首や肩に掛けているときに走らないようにしましょう。
- 遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう。

歯と口の健康週間の取組について

全国的に6月4日～10日は歯と口の健康週間となっています。土合小学校では、歯みがきカラーテストと歯みがきカレンダーのプリントを6月4日（木）に配付いたします。ご家庭で正しい歯みがきの習慣化に役立てていただければ幸いです。

※3年生は校外学習のため、前日の6月3日（水）に配付いたします。

○歯みがきカレンダーとカラーテストの実施

実施日…6月5日（金）～6月9日（火）

提出日…6月10日（水）



☆歯みがきカレンダーは、一日に何回みがいたかによって、塗る色がちがいます。歯みがきの習慣化に役立ててください。

☆カラーテストは、一度歯みがきをしてから行くと、自分のみがき残しやすい部分に分かります。そして、赤く染まった部分に、歯ブラシをどのように当てたらよいかを考えます。歯ブラシの持ち方、当てる部分（つまさき・わき・かかと）、力加減などを工夫してみてください。

※歯ブラシの毛先は開いていませんか？

昨年のカラーテストの実施状況を見ますと、しっかりみがいたのに、全体的に赤くなったというお子さんも見られました。歯ブラシの毛先が開いていると、歯垢がきれいに落とせません。また、日頃の歯みがきの力の入れ方が強い可能性があります。力を入れすぎると、歯ブラシの毛先がつぶれてしまい歯垢が落ちにくくなります。

歯ブラシの状態からも、お子さんのブラッシングの様子が分かりますので、ぜひ、チェックしてみてください。そして、歯ブラシは定期的に交換するようにしましょう。

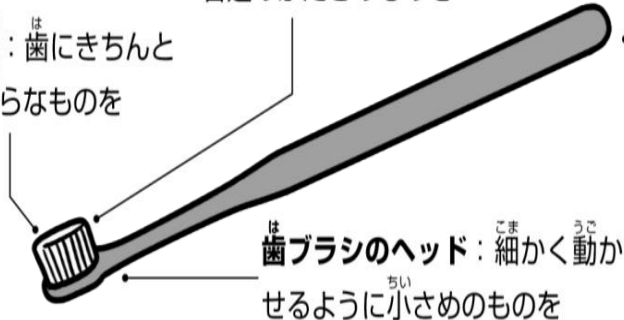


は 歯ブラシの選び方

は 歯ブラシの毛先：歯にきちんと
あ 当たるように平らなものを

け 毛のかたさ：歯肉を傷めないように
ふ 普通のかたさのものを

は 歯ブラシの柄：しっかり握れ
るように真つすぐなものを



は 歯ブラシの毛先が開いて
くると、歯垢がきれいに落
とせません。早めに取り替
えるようにしてください。