



みんなげんきね



令和6年度 7・8月号 峰小学校 保健室

7月に入っても湿度が高く、蒸し暑い日がありますね。湿度も気温も高い日は、特に熱中症が起こりやすいです。こまめな水分補給や休憩を意識して生活できるといいですね。これからますます暑さは増していきますが、夏を元気に楽しく過ごすためにも、熱中症や夏に流行しやすい感染症に気をつけて生活しましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標



なつ げんき
夏を元気にすごそう

ねっ ちゅう しょう
熱中症
かも!?

おも
と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



くび
首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



けいこう ほ すいえき
経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車!



じぶん
自分で
水が飲めない

う こと
受け答えが
おかしい



あつ か
悪化すると

いのち
命にかかわることも。

たいしょ
すぐに対処しましょう。



ねっちゅうしょう いのち びょうき ぼうご
熱中症は命にかかわる病気だけど、予防ができるよ!

みなで声を掛け合って、こまめに水分補給と日陰で休憩をしようね!

し 知っておこう! ~暑さ指数 (WBGT) の見方と意味~

暑さ指数 (WBGT)	警戒レベル	熱中症を予防するための運動指針
31℃以上	危険	運動は原則中止。特に子どもの場合は中止するべき。
31℃未満 28℃以上	嚴重警戒	激しい運動や持久走などは避ける。10~20分おきに休憩を取り、水分・塩分補給をする。
28℃未満 25℃以上	警戒	積極的に休憩し、水分・塩分補給をする。激しい運動では30分おきに休憩する。
25℃未満 21℃以上	注意	熱中症の兆候に注意して、運動の合間に積極的に水分・塩分補給をする。
21℃未満	ほぼ安全	適宜、水分補給をする。

暑さ指数とは、気温、湿度、日射・輻射熱などの熱環境、風の要素を取り入れた指数のこと。単位は気温と同じ「℃」だけど、ただの気温とは違うよ。



き 気をつけましょう ～夏の感染症～

ヘルパンギーナ



こうねつで、のどに小さな水疱がたくさんできる。

てあしくちびょう 手足口病



くちなかてあしほっしんで、口の中や手足に発疹が出る。ねつ熱が出ることもある。

いんどうけつまくなつ 咽頭結膜熱（プール熱）



こうねつで、めが充血したり、なみだ涙が出たりする。

なつ夏も^{てあし}手洗いで^{かんせん}感染予防だね！



★第2回身体測定の実施について

下記の日程で今年度2回目の身体測定を行います。結果については、後日、健康票にて全員にお知らせいたします。結果を確認後、健康票の表紙の9月欄に押印またはサインをして、学校にお戻しください。



日付	学年	備考
8月30日（金）	4・5・6年生	- 身体や頭髪を清潔にしておきましょう。 - 髪の毛を結ぶ人は、正確に身長を測るためなるべく低い位置で結びましょう。
9月4日（水）	1・2・3年生	



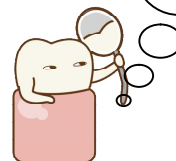
★第2回歯科検診について

下記の日程で今年度2回目の歯科検診を行います。2回目の歯科検診結果につきましては、異常があった児童と4月の歯科検診を欠席した児童にのみ配付させていただきます。

むし歯は自然治癒しません。受診勧告を受け取った人は、なるべく早めに受診し歯医者さんに診てもらいましょう。

諸事情により歯科検診を中止する場合は再度ご連絡いたします。ご了承ください。

前回指摘されたところは治っているかしら？



日付	学年	備考
9月2日（月）	2・3・6年生	- 給食の後、しっかり歯みがきをしましょう。 - 矯正している人で、矯正器具を外せる人は外して診てもらいましょう。
9月3日（火）	1・4・5年生	

*峰小むし歯治療率…約34.1%（7/4現在）

なつやす ちゅう 夏休み中に治療しよう

定期健康診断の結果、検査や治療が必要なお子様には、治療勧告のお手紙をお渡ししています。通知を受け取った人は、早めに受診し、治療を開始しましょう。

病院を受診したら、治療証明書を速やかにご提出ください。

体に不調があると、勉強や運動で本来の力を発揮できなくなってしまう可能性があります。お子様のためにも、早めの受診をお願いいたします。

