



みんなげんきね

令和5年度 7・8月号 峰小学校 保健室



おうちの人と
一緒に読みましょう。

7月に入り、熱中症警戒レベルが「危険（WBGT31度以上）」となる日も出てきました。夏は始まったばかり！と言っても、暑さはとても厳しいですね。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。

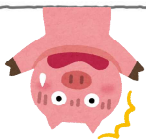
今月の保健目標

夏を元気にすごそう

熱中症

重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		



熱中症は命にかかわる病気だけど、予防ができるよ！
みん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！

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	厳重警戒	激しい運動や持久走などは避ける。10～20分おきに休憩をとり、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。



夏の三大感染症

さん だい かん せん しょう

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！

★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31日（木）	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1日（金）	1・2・3年生	

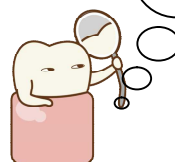


★第2回歯科検診について

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。



日付	学年	備考
9月4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5日（火）	1・4・5年生	

*峰小むし歯治療率…約42.3%（7/6現在）

【治療勧告を配付しています】

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。

病院を受診しましたら、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。