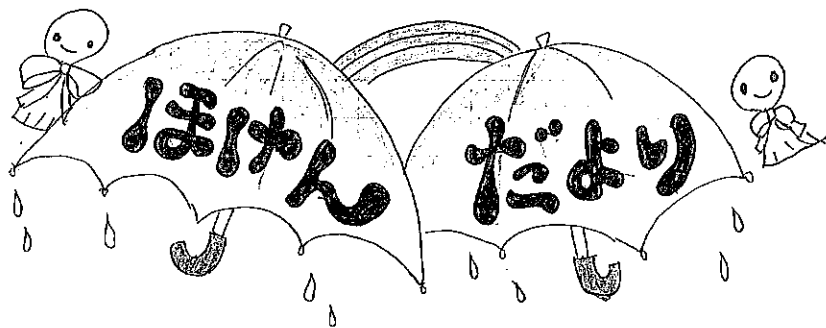




保健給食委員さんによる
「米」のはなし
6/16(月) ~ 6/24(火)

宇都宮市立雀宮東小学校保健室 令和7年6月

いろいろあります! 歯のイベント

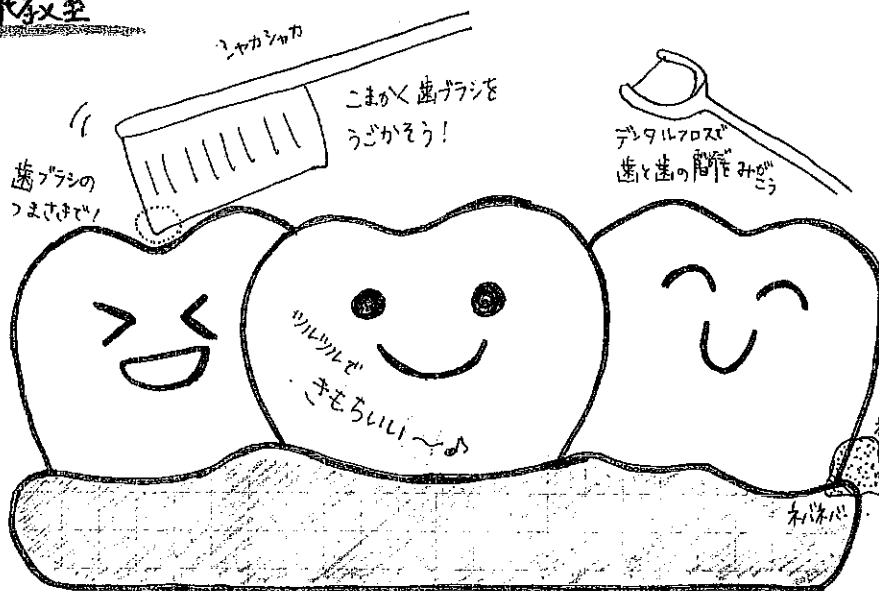
6月 歯みがきカレンダー

6/20(金) ~ 6/26(木)

3年生 歯の健康教室

6/19(木)

図書室
歯の本のコーナー
6月



保健室前の
歯のけいじ物も
見に来てね!

なぜ寝る前?

寝る前の歯みがき

寝ている間は唾液がへるため食べカスや糖分が
口の中に残ったままに... おし歯になってしまいます!
毎日寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね。

白いネバネバの正体は...

歯垢

わずか1mgの歯垢に、なんと1~2億
1個のばい菌がいる!! ほっておくと
歯にべったりくっついてうがいでは
とれなくなります。歯ブラシ、フロスで
すみずみまでみがこう。

やったー! プールだー!

プールのやくそく

みなさんが、
プールだけがしません
まうに...!

プールサイドは
はしらない!
ふざけない!

耳鼻科検診で
耳の病気をうたがわれたら
プールの前に治りよう
しよう!
(プール水で悪化することがあるよ)

手のつめ、足のつめがのびていると自分や友だちの皮膚をきずつけて
しまうよ。水の中は皮膚がやわらかくなっている、深い
きずになってしまうことも...

かみのは 帽子の中に入れよう!
自分でできるよう、練習しておいてね!

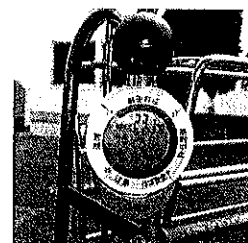
水着には、分がりやすく
タロ前を書いたかな?

深いきずがある人は、潜るまでプールは
やめておこう。プール水は消毒されていますが、
ばい菌が入ることも!!

あうちのかたへ

●熱中症対策について

熱中症にならないためには、暑熱順化（汗をかきやすい体づくりをし、体温調節がスムーズに行える）が大切です。



WBGT計

暑熱順化のための生活習慣

- 1、「少しきついな」程度の運動を毎日する
- 2、湯船につかって入浴をする

学校でも体育や休み時間にしっかり体を動かして汗かくよう、声かけをしていきます。

そのために、十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事をとるなど、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

◇学校での対策

○熱中症指標計にて暑さ指数（下記参照）を測定しています。

暑さ指数が31を超える場合、屋外での活動を中止します。

○保健室・職員室に経口補水液を用意しています。

症状がみられるお子さんには早めに飲ませます。

○エアコンの適切な稼働をします。

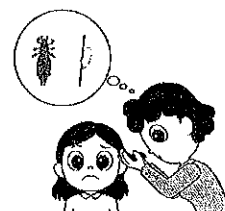
気温の感じ方には個人差がありますので、エアコンで体が冷えるのが心配な場合は着脱しやすい上着があるといいかと思います。

暑さ指数 (WBGT) とは

熱中症を引き起こす条件として「気温」は重要ですが、わが国の夏のように蒸し暑い状況では、気温だけでは熱中症のリスクは評価できません。暑さ指数 (WBGT: Wet Bulb Globe Temperature: 湿球黒球温度) は、人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目し、気温、湿度、日射・^{ふくしゃ}輻射、風の要素をもとに算出する指標として、特に労働や運動時の熱中症予防に用いられています。

●アタマジラミにご注意を！！

アタマジラミは、頭と頭が接触したり、タオルや帽子、くしなどを共用したりすることで感染します。不潔にしていることが原因で感染するわけではないので誤解しないようにお願いします。なお、アタマジラミは卵の方が見つけやすく、後頭部や側頭部、耳の後ろ側の髪に多く産みつけられています。卵はフケ等とは違い、髪にしっかりとくっついていて取れにくいのが特徴です。お子さんが無意識に頭をかいているときには、卵がないか調べてみてください。



☆お風呂で体(特に頭)をしっかり洗いましょう。

☆友だちと帽子やタオルの貸し借りはしません。