

ほけんだよい

令和 7 年 7 月 8 日

7 月号 保健室

上尾市立上平小学校

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。夏休み中も厳しい暑さが予想されています。外に出るときには、帽子をかぶり、必ず水筒や汗ふき用のタオルを持って行くようにしましょう。また、規則正しい生活やバランスの良い食事を取り、夏休みを元気に過ごせるようにしましょう。

良い歯賞をお配りします！



5月23日、6月5日の2日間で歯科健診が行われました。歯科健診で観察や治療の必要のなかったみなさんに良い歯賞を渡します。今年は、306人の良い歯の子たちがいました。良い歯賞をもらった人、もらわなかった人も、しっかり歯みがきをしてピカピカの歯でいられるようにしましょう。

朝ごはんはからだと脳に大切！



朝はみなさんも脳もお腹がペコペコ。
脳のエネルギーのもと
ブドウ糖をほきゆうするためにも
朝ごはんは必ず食べましょう！

朝ごはんを食べないと熱中症になりやすくなってしまいます。
しっかり食べて1日
元気にすごせるように
しましょう。

むし歯ゼロまであと27人です



上平小学校では、むし歯ゼロを目指しています。保健室前にむし歯治療状況をクラスごとに掲示しました。まだ治療に行っていない場合は、夏休み中にしっかり治せるといいですね。

夏の服装 状況にあわせて用意してね！

晴れた日の外出



暑さや紫外線対策に
帽子や日傘を用意

ハイキングやキャンプ



日差しや虫さされを防ぐため
長袖や長ズボンを着用

冷房がきいた図書館など



半袖の上にはおれる長袖
(カーディガン等) を用意

WBGT指数（暑さ指数）とは…

人間の熱バランスに影響の大きい①気温②湿度③輻射熱の3つを取り入れた指標です。気温があまり高くない日でも、湿度や輻射熱が上がることで、熱中症になりやすくなります。この暑さ指数が28℃を超えると、熱中症の発生が急増します。31℃を超えると、危険で運動や外での活動等が原則中止になります。

学校では、暑さ指数を測定して、運動や外での活動内容を判断しています。夏休み中は、天気予報で気温や湿度を確認しましょう。環境省『熱中症予防サイト』では、1時間ごとの暑さ指数や、熱中症警戒アラートの発表状況を確認することができます。

熱中症を予防しよう！



＊こまめな水分・塩分補給をする。（たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクがおすすめです。）

＊外での活動中は、こまめに休けいをとるようにする。

＊ぼうしや日がさを使う。

＊保冷剤や冷えたタオルで首や脇を冷やす。

＊十分な休養と、栄養バランスの良い食事をする。

＊体調が良くないときには、無理をしない。

