

ほけんだより

令和8年7月6日

7月号 保健室

上尾市立上平小学校

7月になりました。もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。夏休み中は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！



6月11日、6月17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、308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。

水筒の持ち方に注意しよう

水筒の持ち方で気をつけてほしいことが4つあります。

- ①水筒は、なるべくお腹に抱えないようにすること
- ②水筒を首や肩にかけた状態で走らないこと
- ③遊びや活動の時は、水筒を置くようにすること
- ④水筒を振り回さないようにすること

特に水筒を首や肩にかけた状態で走ると、転んでお腹にぶつかり、内臓損傷などの大きな事故に繋がることがあります。よく注意して持つようにしましょう。



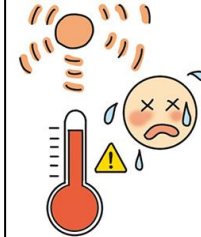
むし歯ゼロまであと30人です



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。

7月の保健目標 夏を元気にすごそう

暑さ指数(WBGT)について



暑さ指数(WBGT)とは、熱中症を予防するための目安です。暑いという気温が高いことだとも思いますが、暑さ指数は、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態(湿度、日射、気流)も併せて考えられています。暑さ指数が28℃を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。学校でも暑さ指数を毎日測定して、お知らせをしています。朝、家を出る前にニュースや天気予報でも確認してみるといいですね。

WBGT 指数と熱中症予防運動方針

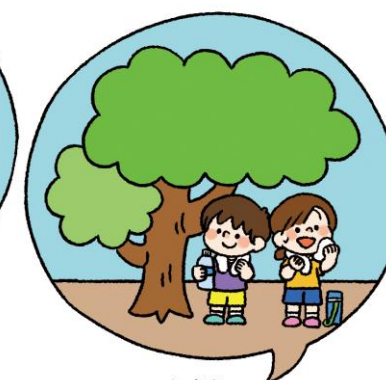
WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃未満	厳重警戒(激しい運動は中止)
25～28℃未満	警戒(積極的に休憩)
21～25℃未満	注意(積極的に水分補給)
21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給)

出典：(公財)日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」

運動中の熱中症をふせぐには



水分・塩分補給



休憩



思いやり