

6月の(ほ)けんだより

令和4年6月1日
香取小学校 保健室



6月4日～10日
歯と口の健康週間

今年度のスローガンは、『いただきます 人生100年
歯と共に』です。

みなさんは、歯をみがく時に気をつけていることはあり
ますか？ただ「歯ブラシを動かしている」だけではなく、
「歯がきれいにみがけている」ことを意識して、1本ずつ
ていねいにみがきましょう。

歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

① 毛先が広がっている



② 後ろから毛先が見えない



歯みがき ジョーズの 握り方は？

① グー持ち



② えんぴつ持ち



歯みがき ジョーズの ヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

① 毛先が広がらない程度の軽い力で

② 強い力でゴシゴシ



歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

① 歯みがきをしながら鏡を見る

② みがき終わるまで鏡を見ない



歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラ
シでは、汚れが十分落
とせません。1か月に
1回を目安に交換しま
しょう。

握り方は ②

余計な力が入りにくい
「えんぴつ持ち」がオ
ススメ。歯ブラシを軽
く握って細かく動かし
ましょう。

力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯
や歯ぐきを傷つけてし
まうかもしれません。
軽い力でみがきましょ
う。

鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯に
あたっているか、奥ま
で届いているかなど、
鏡で確認しながら
みがきましょう。

みがいたあとの
チェックも
鏡を使うと



そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのよい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



熱中症予防に活かす

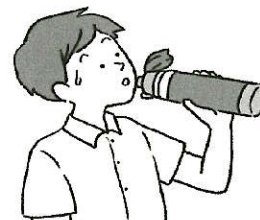
暑さ指数について



暑さ指数とは？

暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます（数値は気温とは異なるので要注意）。人体と外気との「熱のやりとり（熱収支）」に着目していて、大きな影響を与える ①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温 の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数（WBGT）が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【厳重警戒】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【危険】などの対応が必要となります。



部活動など、運動する際の指針は？

（環境省熱中症予防情報サイトより）

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など、体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人（体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど）は運動を軽減、または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は適宜必要である。市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意。

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えておいてください。