



令和3年7月5日
調布市立滝坂小学校
校長 小林美也子
養護教諭 玉置真美

梅雨が明けると本格的に暑さが厳しくなります。たくさん汗もかきますので、体が冷えないように汗拭きタオルなどを持ってくるとよいですね。今年度は水泳指導が始まっています。安全面から、爪がのびている人は短く切っておきましょう。また、十分な睡眠時間を確保していただき、朝の健康観察をより注意深く行っていただきますようお願いいたします。

ひ ね っ ち ゅ う し ょ う ち ゅ う い
こんな日は熱中症に注意!



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

☆「熱中症指数温度計」の掲示について

近年の日本の夏の気候では、熱中症のリスクが高い状況にあります。学校では、熱中症予防対策のひとつとして「熱中症指数温度計」を保健室前のフェンスの、教職員や子供たちが目にしやすい位置に掲示しています。体育の前や外で活動する際には、この温度計に表示されている暑さ指数(WBGT)を確認し、その日の環境に合った運動量や休憩などを取り入れるようにしています。



☆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

【気温の効果：1 湿度の効果：7 輻射熱の効果：2】の3つを取り入れた指標です。

熱中症は湿度の効果が7割を占めており、気温が普段より低くても、湿度が70%以上と高ければWBGTの値は高くなるため注意が必要です。

7月になると、暑さ指数(WBGT)が28℃を超えることが多く、熱中症患者が著しく増加すると言われ【**嚴重警戒**】となります。激しい運動や体温が上昇しやすい運動は避け、10～20分おきに休憩や水分補給を行う必要があります。また、28℃以下でも【**警戒**】とし、積極的に休憩・水分補給をします。指数はあくまでも「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。特に、肥満傾向の人や、睡眠不足・体調不良がある場合には、熱中症の危険性が高まります。

日頃から早寝・早起き・朝ごはんなどの規則正しい生活習慣を心がけ、熱中症に気を付けながら今年も楽しい夏を過ごしましょう。

滝坂小の子供たちの歯と口の中のようす ～歯科検診の結果から～

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
むし歯があった人	3人	1人	5人	2人	1人	2人	14人
	3%	1%	5%	3%	1%	3%	3%
今までむし歯になっ たことがない人	86人	92人	78人	48人	70人	68人	442人
	89%	92%	76%	78%	70%	86%	85%

★むし歯になりそうな歯がある人 (CO) 25人

★歯肉炎 (G) の人 11人

★歯肉炎要観察 (GO) の人 49人

★歯垢があった人 11人



歯垢や歯肉炎は、中・高学年から多くなります。また、マスクの着用により口腔の清潔意識が低くなっているのも、原因の一つです。

CO があった人は、「むし歯」に進行させないようにフッ素入りの歯みがき粉を使い、ていねいに歯垢を落としましょう。

～歯科校医の乙黒先生より助言～

低学年では、保護者の方の仕上げみがきもあり、ピカピカの人が多かったのですが、継続してください。中・高学年になると、むし歯はしっかりと治療している人がほとんどですが、歯垢・歯肉の状態が悪く、ブラッシングに課題があります。前臼歯(前歯)のみがきも不十分な人が見られたので、治療に頼るのではなく、日々のブラッシングをていねいに行うことが大切です。

定期健康診断結果の配布について

今年度の定期健康診断は無事すべて終了しました。ご協力ありがとうございました。本日、全員に定期健康診断の結果を配布しましたので、お子さまと一緒にご確認ください。結果は今年度からの記録になっています。過去の結果は記載されていないので、ご承知おきください。発育測定など、過去の記録が知りたい人は、お手数ですが保健室までお声掛けください。

押印や学校へ返却をする必要はありません。

ご家庭で大切に保管してください。

2～6年生の健康手帳について

- ・健康手帳にも健康診断の結果を記録しています。
- ・健康手帳は保健調査の記入のため、毎年4月のみご家庭に返却します。
- ・6年生は1月の発育測定後、ご家庭に返却します。

