



浜岡東小学校
保健室



今年は梅雨入りと梅雨明けが早く、猛暑が長期化するとされています。この時期は夏バテや熱中症に注意が必要です。体を健康に保つには、まず規則正しい生活習慣を定着させることが大切です。夏休みまでもう少し。元気に学校生活を送っていきましょう。

あつ し すう

暑さ指数(WBGT)とは？



暑さ指数とは、人が感じる暑さを数値で表したもので、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れています。

暑さ指数(WBGT)に影響を与える割合は、気温：1割、湿度：7割、輻射熱：2割

あつ し すう

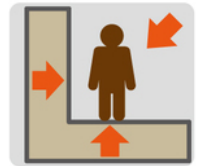
暑さ指数(WBGT) =



気温



湿度



輻射熱

※輻射熱とは、日差しを浴びた時に受ける熱や、地面建物、人体などから出ている熱。温度が高いものからはたくさん出る。

1 : 7 : 2

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度(軽症)】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度(中等症)】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度(重症)】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

お知らせ

健康診断の結果、治療の必要がある人には受診勧告書を配布しました。お知らせをもらった人は、夏休みを利用して、一度病院を受診して下さい。放置しておくといくなくなってしまうものもあります。受診したら、結果を学校に提出しましょう。

歯科については、受診がまだの人に再度お知らせを配布します



1・3・5年生 歯科指導がありました



歯科衛生士の川口さんをお迎えして歯科指導をしていただきました。

1年生

一番始めに生えてくる大人の歯と言われる「6歳臼歯」は噛む力が強く、歯並びの要となる大切な歯です。その一方、一番奥に生えていたり、生え始めは他の歯より背が低かったりすることから磨きにくく、むし歯になりやすい歯でもあります。6歳臼歯がむし歯にならないために、場所に合わせてどんな磨き方をしたらよいかを教えてくださいました。



3年生

3年生は、乳歯から永久歯に生え変わっている途中の時期です。どうしてむし歯になるのかを知り、今の時期の健康管理についても知ることができました。乳歯と永久歯が同じくらい混在しているからこそ、工夫した歯磨きができるといいですね。

むし歯になる4つの原因



糖質



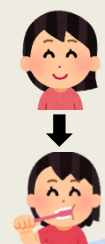
歯の性質



ミュータンス菌



歯磨きまでの時間



5年生

5年生は歯ぐきに炎症が生じる「歯肉炎」について勉強しました。誰にでも起こりうる歯肉炎は、小学生でもなっている人がいます。どうやったら、歯肉炎を予防できるのかを学習しました。また、デンタルフロスの使い方についても教えてください、実際にみんなで練習しました。



～歯磨きのポイント



鏡を見てみがくよ♪

みがく順番を決めるといいよ♪

えんぴつ持ちでやさしくみがくよ♪

夏休み中も歯みがきを忘れずに！

