

# ほけんだより 夏休み号

令和7年7月17日

酒河小学校保健室

朝はWBGTチェックを！



熱

中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数（WBGT）」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱（直射日光などの熱環境）の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度（℃）で表されますが、気温とは異なります。28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。



## 夏にスポーツをするときは？

### 休憩中は防具などを外す

防具などを付けていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。



### 声をかけ合う

「大丈夫？」「水分はとってる？」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にし合いましょう。



### 疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。



1日中メディアづけにならないように気をつけましょう。

ノーメディアの日も作って、空いた時間に、日頃取り組めないこと、例えば、読書・作品作り・運動等に挑戦してみるのもいいですね！

### ネットトラブルが増えています



自分の言動ひとつで、自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。困った時は、迷わず大人に相談しましょう！



水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



## 8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう！



夏野菜はどっち？

- ① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など
- ② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです（②は冬が旬の野菜です）。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる  
90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります  
ビタミン・ミネラルが豊富  
体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります  
ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。





# 歯科健診の結果について(令和7年5・6月)

1	むし歯がなかった人	139人(83.7%)
2	むし歯の治療が済んでいた人	21人(12.7%)
3	むし歯があった人	28人(16.9%)
①	乳歯のむし歯があった人	22人(13.3%)
②	永久歯のむし歯があった人	6人(3.6%)
4	むし歯の疑いがある人(Co)	52人(31.3%)
5	要注意乳歯があった人	14人(8.4%)
6	歯垢(歯の汚れ)があった人	64人(38.6%)
①	歯の汚れが少しいていた人	56人(33.7%)
②	歯の汚れがたくさんついていた人	8人(4.8%)
7	歯肉炎があった人	66人(39.8%)
①	歯肉が少しはれていた人	65人(39.2%)
②	歯肉がかなりはれていた人	1人(0.6%)
8	かみ合わせが経過観察の人	22人(13.3%)



必ず伝えましょう!!

8月7日は  
鼻の日

鼻の大切な役割

においを感じる

呼吸をする

ゴミやウイルスが  
入らないよう防御する

体に入ってくる空気の  
温度・湿度を調節する

○乳歯の未処置が 22 人，永久歯の未処置が 6 人，むし歯になる可能性のある歯は 52 人で，むし歯は減少傾向のようですが，歯垢のある人 64 人，歯肉炎のあった人 66 人でむし歯より多く，前年度よりも増加傾向となっています。歯垢や歯肉が2の人は，歯科医院で歯石の除去とブラッシング指導を受けて自分の歯にあったみがき方を知ることが大切です。そのままにしておくと，口の中が常にむし歯や歯肉炎になりやすい状態になってしまいます。

○むし歯や歯肉炎の予防には，歯みがきだけではなく，しっかり噛んで唾液を出すことや，口を閉じて口の中を乾燥させないことが大切です。

○定期的に歯科医院で健診を受けることにより，歯の汚れのチェックや歯並びにあったみがき方の指導をしてもらうことができます。1年に1回は，歯科医院で健診を受けましょう。



おうちの方へ

虫にさされないために

虫にさされるとかゆみが出て，かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また，マダニやハチなど，虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさされないように対策をしましょう。

虫よけスプレーなどを使う

もしも虫にさされたら...

保冷剤などで冷やす

すぐに水で洗って薬をぬる

高熱やひどい腫れ，意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ