

# 6月のほけんだより

令和5年6月22日  
横浜市立恩田小学校  
校長 山根 淳一  
保健室 加藤 左也

## 梅雨の時期だからこそ… 熱中症に注意！

梅雨の季節となりました。天気のスッキリしない、じめじめとした毎日で、気持ちまで下向きになりそうですが、雨の季節ならではの生活も楽しめると思います。

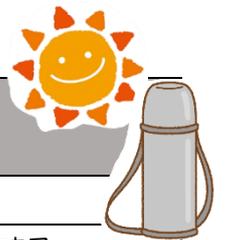
また、朝・晩は涼しく、昼間は夏のような暑さのこの季節は、気温の差による体調不良が増えます。身体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。学校からも指導をしますが、ご家庭からも水筒の持参や運動時にはマスクを取ることを、お声がけをお願いします。

過ごしていく季節だからこそ、規則正しい生活をして元気に過ごせるよう、健康面でのご配慮、引き続きよろしくをお願いします。

## WBGT(暑さ指数)って知っていますか？

気温と湿度の関係で示される数値で、熱中症予防の目安になります。

学校では、暑い日にWBGT計で暑さ指数を測定して、その数値を指導の参考にしています。環境省の熱中症予防サイトでも、毎日更新されています。ぜひ参考にしてみてください。



気温 (参考)	WBGT (暑さ指数)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	33℃以上	<b>運動は中止</b>	運動は中止する。
	31～33℃	<b>原則運動中止</b>	特別な場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合は注意すべき
31～35℃	28～31℃	<b>嚴重警戒 (激しい運動は中止)</b>	熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走などの体温が上昇しやすい運動は避ける。頻繁に休息を取り、水分・塩分の補給を行う。
28～31℃	25～28℃	<b>警戒 (積極的に休息)</b>	熱中症の危険が増すので、積極的に休息を取り、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おき程度に休息を取る。
24～28℃	21～25℃	<b>注意 (積極的に水分補給)</b>	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候を注意するとともに、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	<b>ほぼ安全 (適宜、水分補給)</b>	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜、水分・塩分の補給は必要である。

## 恩田小の子どもたちの口の中の様子 ～歯科検診の結果～

むし歯がある人



むし歯の数



汚れや歯石が  
ついている人



歯や口の中に  
問題がない人



### 保護者様へ ご連絡

- ・「受診のおすすめ」をもらった後、病院に行かれましたら、受診報告書の提出をお願いします。事後措置に役立てたり、校医さんに受診状況をお伝えしたりして活用しています。
- ・通院中や治療中の場合は、その旨を受診報告書に記入していただき、ご提出をお願いします。
- ・健康手帳を、7月上旬に配布します。捺印の上、ご提出をお願いいたします。

### 夏に多い病気について ～学校薬剤師 岡部先生より～



リブラ薬局 川崎矢向店  
岡部 健大先生

暑い日が続いていますが、みなさん体調は大丈夫でしょうか。

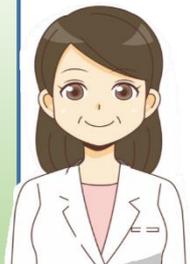
さて、このところ、3～12歳の間で、ヘルパンギーナや手足口病が流行しています。症状としては、高い発熱（38.5℃以上）、そのあとに口の中や手足に湿疹（ぶつぶつ）が出来てしまう症状です。

予防のためには、手洗い・手指消毒やうがい、身の回りの消毒が基本的の予防方法になります。急に気温が上がったり下がったりで体調管理が難しい時期になると思いますが、みなさん元気に学校に通えるように、体調管理をしっかりとしていきましょう！

### 歯科検診の結果について ～学校歯科医 小野寺先生より～

今年度の歯科検診では、歯並びや噛み合わせに問題のあるお子さんが多くいます。将来のむし歯や歯槽膿漏のリスクを減らすためにも、将来矯正治療のために永久歯を抜くことにならないためにも、早めに顎の成長を促すお手伝いをしてもらえるよう歯科医師への相談をお勧めします。

また、マスクの影響なのか、日常的に唇を開けたままにしてしまうお子さんが多くいました。唇を開けたままにしていると、口の中が乾燥して虫歯が増えたり、唇の周りの筋肉が衰えて口元がゆるくなってしまったりする原因になります。また、においや、歯並びにも影響があります。唇は閉じて生活できるよう練習していきましょう。



えだ歯科医院  
小野寺 久美子先生