



太田小学校

保健室

R7.6.30 No.4

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立てたりしてみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

ねっちゅうしょう

熱中症にならないために!!

夏に気をつけたいのは熱中症。熱中症は放っておくと、あっという間に重症になるので危険です。熱中症になりやすい日を知っておくことや、こまめに水分補給をして、普段から体力をつけておくなどの予防が大切です。

おうちの方へ
新年度に配付しました「学校への水筒持参について(期間と中身について)」の通知にもありますように、**7月から11月中旬まで、スポーツリンクも可**となります。熱中症予防には効果的ですが、大量摂取は**むし歯の原因**になることもあります。家庭の判断で対応をよろしくお願いいたします。

数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、**熱中症で救急搬送された人の数** (累計)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で**摂取すべき水分量**
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる**最高気温**

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



~2%



「のどが渴いた」と感じたときに**体内から失われている水分量**
(体重に占める割合)

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの**発表のタイミング**



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

ねんせい て あら しどう 1～3年生 手洗い指導をしました！

4月半ばに胃腸炎による欠席が多く感染拡大が危ぶまれた時期がありました。感染症予防の基礎である「手洗い」について、1～3年生を対象に指導を実施しました。今回は授業用教材製作会社よのなか学と、牛乳石鹸が共同で開発した「今日からキミも手洗いチャンピオン」と題した手洗い指導を、養護教諭と各クラス担任がTTで授業を行いました。

授業の導入では、お互いの手洗いの方法を見合うグループワークを通して「手洗いリーダー」を選出しました。展開では、各グループの「手洗いリーダー」が実際に手を洗って手の汚れを観察しながら考える活動を取り入れました。また、なぜ石けんを使った正しい手洗いが大事なのか、物語を見ながら一緒に考えました。まとめでは、手洗いのポイントをおさえ、手以外の身体を清潔にする大切さを知り、個人ワークを行いました。学校でも家庭でも実践してほしいと思います。

ねんせい しどう う 6/20 4年生 ブラッシング指導を受けました！

昨年度と同様に4年生が、太田新田歯科医師会の歯科衛生士さんによるブラッシング指導を受けました。むし歯のメカニズムや砂糖の多い飲み物について講話をいただいた後、正しい歯みがきの仕方を学ぶため歯垢の染め出しをしました。はじめは真っ赤に染まってしまう、「朝歯みがきしたのにどうして？」と驚いている児童もいました。顎模型を用いた指導や、オリジナルの歯みがきソングに合わせた指導によってきれいに磨けるようになりました。

時間をかけて全ての歯を磨けるようになっていくはずですので、ぜひご家庭でも子どもたちの口の中を覗いていただけたらと思います。



↓子どもたちのワークシートを一部紹介します↓

☆今日からむし歯にならないように、気をつけたいことを書きましょう。

- 前歯をよくみがく。
- 歯がききあがきかたは、横みがきと上みがきです。
- あまいものは、ほったぐやい。
- みがきおわたらヤロでかくにんする。

☆今日からむし歯にならないように、気をつけたいことを書きましょう。

- 甘いものを食べすぎずにちようせいする。
- 歯ブラシは毛先がひらいていないものをつかう。
- 大人の人にしあげみがきをしてもらう。
- こまかくみがく。