

羽村市立小作台小学校（令和7年7月1日）

《児童のみなさんへ》

7月の保健目標は「熱中症を予防しよう」です。  
 夏を元気に過ごすためには、自分の体を暑さに慣れさせることが大切です。しかし、むやみに外に出て運動をすると、熱中症になってしまいます。夏を楽しく過ごすために、熱中症を予防する正しい行動の仕方を知ることがとても大切です。



寝不足は熱中症になりやすいので睡眠をしっかりととりましょう。

朝ごはんを食べると、水分や塩分の力で熱中症予防になります。

水分補給は、一度にたくさんの飲むのではなく、コップ1杯分の何回も飲む方が効果的です！

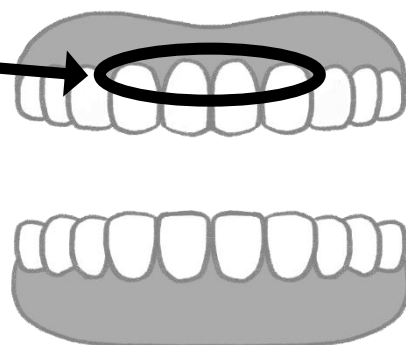


～学校歯科医の山下先生から～



歯科検診の時に、上の前歯のつけ根に汚れ（歯垢）がたまっている人がたくさんいたそうです。

歯垢は、歯の表面に強くこびりついているので、うがいでも落とすことはできません。歯垢はむし歯や歯周病の原因にもなります。歯みがきをするときは、上の前歯のつけ根を、特にていねいにみがきましょう。



## 《保護者の方へ》

### 【定期健康診断後のお知らせについて】

今年度の定期健康診断が終了しました。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

保健室に健康診断後の「お知らせ」用紙が届いています。早急なご対応をありがとうございます。引き続き「お知らせ」用紙を受け取った方は、受診と用紙の提出をお願いします。

学校の健康診断は、病気の疑いのある人を探す検査です。「要受診」や「異常あり」の結果でも、よく調べたら「異常なし」となることがありますのでご承知おきください。

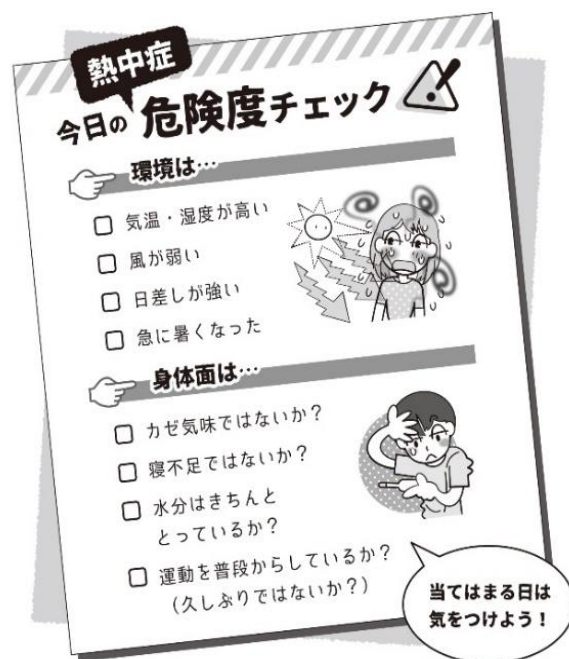
### 【熱中症対策について】

#### ① こまめな水分補給

軽い脱水症状くらいでは、まだのどが渇いたとは感じません。しかし、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。そのため、少しずつ・こまめに水分補給をすることが大切です。一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯を何回も飲む方が効果的です。熱中症や脱水予防のため、水筒の持参（熱中症予防効果の高い飲料水も可）をお勧めします。

#### ② 朝の体調チェック

朝、健康観察を行うことは、感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。食欲がない、睡眠不足であるなど、いつもと様子が違うようであれば、ご家庭で様子をみてください。



### 学校での熱中症対策について



WBGT 指数を知っていますか？



- WBGT（暑さ指数）を確認し、危険レベルでは体育や休み時間の外遊びを中止しています。
- 水分補給の声掛けをします。水道の数が少ないので、水筒の持参をお勧めします。
- 校舎内は空調で室温調節をしています。
- 熱中症が疑われるお子さんの初期対応として、電解質補給の飲料やタブレット、肌に貼る冷却シートなどを利用することがあります。食物アレルギーの確認はしておりますが、心配なことや気になることがありましたら遠慮なく保健室までご連絡ください。

### ※7月のスクールカウンセラー（先生）の来校日と時間について

7月 3日（木）9：30～16：00      7月14日（月）8：30～17：00

↑ 来校日が変更となりましたのでお知らせします。