

7月のほけんだより

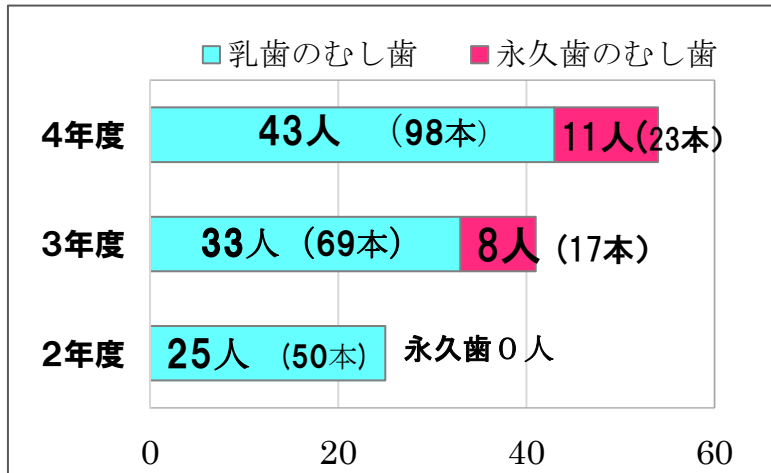
令和4年7月1日 さいたま市立南浦和小学校 保健室



梅雨が明け、毎日厳しい暑さが続いています。この時期はまだ体が暑さになれていないため、体調を崩しやすくなります。いつも以上に、生活リズムに気を配って1学期を元気に乗り切りましょう。

コロナによる生活の変化で おし歯が増加!?

歯科健診でむし歯が見つかった人数



今年度の歯科健診では、むし歯が見つかった人が例年より増加していました。以前は、永久歯のむし歯は南浦和小学校ではほとんどみつかりませんでしたでしたが、昨年度から人数が増えてきています。ご家庭でも、歯の健康についてご留意していただきますようお願いいたします。

給食後の歯みがきががんばっています。



☆机の上に給食用のナフキンを敷いて、机に飛沫が飛ばないようにしています。



☆前歯をみがくときは、口に手を当てて飛沫が飛ばないようにしています。

熱中症に気をつけよう!

暑い中、外で運動を続けたり、室内の活動でも熱中症になることがあります。ひどくなると意識がなくなり、命が危険になることもあります。

熱中症の症状



★水分補給のタイミング

「のどがかわいたな」と感じる前にこまめに行うことが大切です。また、運動時は汗をかき、普段よりも多くの水分が失われます。汗と一緒に塩分なども失うため、水分補給には気を付ける必要があります。

朝起きた時



ねている間にも汗をかいたりして水分を失っています。起きてすぐ飲みましょう。

運動中



運動前と、運動中も30分に1回水分補給をしましょう。

お風呂に入る前と後



お風呂に入っているときは大量に汗をかきます。前と後でしっかり取りましょう。

ねる前



ねている間にコップ1~2杯分の汗をかきます。ねる30分前くらいに飲みましょう。

★毎日熱中症レベルをチェックしています。



WBGT	WBGT	気温
31°C	危険レベル (運動は原則中止)	35°C以上
28°C	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	31~35°C
25°C	警戒 (積極的に休憩)	28~31°C
21°C	注意 (積極的に水分補給)	24~28°C
	ほぼ安全 (こまめに水分補給)	24°C未満

南浦和小では、熱中症指数計を使って、暑さ指数(WBGT)を調べています。朝・業間休み・昼休みの1日3回、校庭と体育館の2か所を計測し、外遊びや運動ができない時は放送をしてお知らせしています。

ご家庭でお子さんの歯みがきの様子や、口の中の様子を見てあげてください。