



ほけんだより

令和6年9月30日

白糸小保健室

No.5

☆お家の方と一緒に読みましょう。

なが さんしょ おさ あき おとす かん につちゆうてん き
 長かった残暑が収まり、ようやく秋の訪れを感じられるようになりましたが、日中天気
 によってはまだまだ危険な暑さの日もありそうです。こどもたちが安心安全に学校教育
 活動に取り組むことができるよう、白糸小学校では毎日暑さ指数(WBGT)を測定し、危険
 な暑さの日には外での活動を中止にしたり、熱中症予防について繰り返しの安全指導を
 行ったりしています。学校でも安全管理や健康管理に十分気を付け
 ていきますが、御家庭でも「早ね・早起き・朝ごはん」で生活リズム
 を整えて、しっかり体を休めてください。体調などで心配なことが
 ありましたら学校へお知らせください。



暑さ指数(WBGT)ってなに？

暑さ指数(WBGT)とは、熱中症の危険度を示す数値で、**気温**
 ・**湿度**・**輻射熱**(日差しや建物、地面などから受ける熱)など
 で決まります。学校では、暑さ指数(WBGT)が測定できる温度計
 を使用して、結果を昇降口に掲示して、こどもたちに知らせ
 ています。

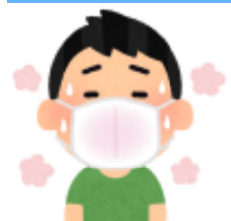


水分補給は「のどが渴く前」に！



のどが渴いたと感じた時には、脱水症状が始まっています。のどが渴
 いていなくても、こまめに水分補給をすることが大切です。
食事から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。しっかり朝ご
 はんを食べて登校しましょう。

マスク熱中症に注意！



暑い日にマスクをしていると、熱がこもってしまい熱中症の危険が高
 まります。登下校、体育の授業、外での活動ではマスクを取
 るなどして、安全にマスクを使用しましょう。





☆ はみが けんこう だいつ ぼ
歯磨きは 健康づくりの 第一歩 ☆

は くち けん こう きょう し つ ね ん せ い 歯と口の健康教室(3年生)



9月4日(水)に、富士宮市保健センターの歯科衛生士さんによる『歯と口の健康教室』が行われました。虫歯の原因などを学んだ後、染め出しを行い磨き残しをチェックしました。赤く染まった部分がどこなのか意識して丁寧に歯磨きをすることができ、ピカピカツルツルの歯に磨くことができました。歯と口の健康を守る歯磨き技術を身に付けられるように、これからも毎日の歯磨きを頑張りましょう。



ね ん せ い かん そう 3年生のこどもたちの感想を

いち ぶ しやうかい
一部ご紹介します！



し にくえん は
歯肉炎になりたくないから、歯をやさしく
ていねいにみがきたいです。お家の人にも、
きょうなら おし
今日習ったことを教えます。

むし ば し にく
しこうをそのままにすると「虫歯」や「歯肉
からの出血」がおきることが分かったので、て
いねいに歯みがきをしようと思いました。

えんぴつもちで1カ所を20回ずつみがく
ということが分かりました。薬で赤くなった
ところは、きちんとみがかないといけないこと
も分かりました。

ちゃんとみがけていないところがはっきり
分かって、これからは気を付けたいです。

ジュースにはさとうがどのくらい
入っているかも分かりました。



しょうがくせい さい さい しんちよう たいじゆう せいちよう くち
小学生(6歳から12歳)は、身長や体重の成長だけでなく、口
の中も大きく変化します。乳歯から永久歯へと生え替わるため、
にゆう し えいきゆう し こんざい は たか しれつ
乳歯と永久歯が混在し歯の高さや歯列がデコボコしていて、こ
どもの力だけでは虫歯の原因である歯垢を十分に取除くこと
ができません。歯科衛生士さんから「小学校4年生くらいまで
は、お家の方に仕上げ磨きをしてもらいましょう」と話があり
ました。お子さんが1人で上手に磨くことができるようになるま
では、お家の方の見届けをお願いします。

