

# ほけんだより

R8-7月号

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

なつ あんぜん けんこう す  
「夏を安全に健康に過ごそう」

※今月号の保健だよりは3ページあります。

引用：健康教室 東山書房

## 夏本番！熱中症に注意しよう！

梅雨の季節を迎え、蒸し暑い日が増えてきました。これから本格的な夏に向けて、熱中症や夏バテに注意が必要な時期です。水分補給や十分な睡眠を心がけ、元気に毎日をすごしましょう。

### のどがかわく前の水分補給が、熱中症予防の第一歩です！

梅雨が明けると、WBGT（＝暑さ指数）が高くなり、熱中症の危険が高まります。宮前平小学校では、「川崎市立学校熱中症対策指針」に基づいた対応をしています。活動時間を短縮して実施をしたり、場合によっては中止をしたりと、児童の安全を第一に判断をしてみたいです。保護者の皆様にも、引き続きお子さんの朝の健康観察を行っていただき、一緒にお子さんの健康を見守っていただきますよう、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



WBGT 指数と熱中症予防運動方針

知っている？

**WBGT** (=暑さ指数)

WBGT（＝暑さ指数）とは、熱中症を予防するための目安です。「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。これからの季節は、「今日の WBGT はいくつかな？」とテレビのニュースや天気予報、宮前平小学校の東昇降口の掲示などで確認するようにしましょう。

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃未満	厳重警戒（激しい運動は中止）
25～28℃未満	警戒（積極的に休憩）
21～25℃未満	注意（積極的に水分補給）
21℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）

出典：(公財)日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」  
※川崎市立学校熱中症対策指針も同様



暑さ指数を東昇降口に  
掲示しています！  
※1時間おきに測定

## ◆夏休みの過ごし方

いよいよ夏休みが始まります。楽しく夏休みを過ごすためには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。早めにぐっすり眠ることで、朝はすっきりと起きることができます。そして、朝ごはんも美味しく食べることが出来ます。すると、午前中から元気に活動することができます。また、生活習慣を整えることは、熱中症にもなりづらくなります。



充実した夏休みを過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！

**8月25日(火)に元気で会いましょう！**

## 夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん

## ◆定期健康診断について



全ての健康診断が終了しました。  
ご協力ありがとうございました！

### ▼定期健康診断の結果について

全ての健康診断の結果を載せた「定期健康診断の記録」を個人情報ファイルに入れて、**7月10日（金）に持ち帰り**を予定しています。お子さんの健康診断結果をご確認ください。なお、**個人情報ファイルのみ、7月17日（金）までに担任へお戻しください。** よろしくお願いたします。

※今年度より、「けんこうカード」の発行はありませんので、押印は不要です。

チャンス&チャレンジの夏休み



### ▼「結果のお知らせ」について

「結果のお知らせ」に治療を要する記載があった場合は、早めに医療機関の診察を受けるようお願いいたします。なお、医療機関より受け取った「結果のお知らせ」は担任にお渡しください。

### ▼定期健康診断 欠席者の検診について

内科や歯科、耳鼻科、眼科など学校医による検診を欠席された場合は、「定期健康診断 欠席者の検診について」と書かれたお便りを配付しています。お便りを受け取った方は、保護者付添いの上、学校医の診療所で健康診断を受けることができます。希望される方は、**事前に電話連絡の上（耳鼻科は予約不要）、予約**をしていただき、来院の際は**配付したお便りを必ずご持参ください。** 検診項目によっては健診可能期間が異なるため、詳細につきましては配付したお便りをよくご確認ください。

※今年度、尿検査を未提出でご心配な方は、泌尿器科やかかりつけの医療機関にてご相談の上、受診をして検査をお受けください（※費用は自己負担）。検査をお受けになった方は、お手数ですが検診結果を連絡帳等でお知らせいただきますよう、よろしくお願いいたします。

## ◆歯科健康診断結果のお知らせについて

6月25日（木）の歯科検診終了後、**異常の有無に関わらず全員に結果のお知らせの用紙を配付**いたします（入力、点検作業の都合上、配付までに1週間程お時間を要します）。お受け取りになりましたら、次の内容を参考にお子さんの結果をご確認ください。



該当○印		注意事項	説明	説明
○	要観察歯 (CO)		むし歯の一手前の状態の歯があります。かかりつけ歯科医等に相談して積極的に予防を進める必要があります。中でもフッ化物の活用は大変有効です。	
	歯列・咬合・顎関節軽度異常		歯ならびの状態・かみ合わせの状態に軽度の異常があり、定期的な観察が必要です。	
	歯垢付着		歯の表面に細菌のかたまりであるプラーク(歯垢)が多少付着しています。ていねいに歯をみがきましょう。	
	歯肉炎症軽度		歯肉に軽度の炎症があり、定期的な観察が必要です。ていねいに歯みがきをすることで消失することがあります。	
○印は疾病異常の疑いがあります。なるべく早くかかりつけ歯科医等にみてもらい、受診報告書を学校へ提出してください。				
該当○印		注意事項	説明	説明
○	う歯 (むし歯)	永久歯 乳歯	むし歯は一度かかると、かかりつけ歯科医等の治療を受けない限り、絶対になおらない病気です。適切な治療を受けて、なおたら再発しないように食後はいねいに歯をみがきましょう。	
	要注意乳歯		乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)にはえかわる時期に、永久歯の出る場所はまだ乳歯が残っている状態、永久歯が出るのにじまになり歯並びが悪くなる場合があります。	
	歯列・咬合・顎関節異常		歯並びの悪いもの、かみ合わせの悪いものがあります。かかりつけ歯科医等とご相談ください。すでに受診済の場合や、ご家庭で経過観察中の場合はその旨ご連絡ください。	
	歯垢付着 (歯石)		歯垢をそのまま放っておくと硬く変質し、歯の表面に付いてしまいます。それが歯石です。歯垢や歯石が付いていると歯肉炎の原因となりますので、早めにかかりつけ歯科医等で除去してもらいましょう。	
	歯肉炎		歯をとりまわっている歯肉(歯ぐき)が炎症を起こす病気で、歯の汚れや歯石の刺激、または歯の病気の影響や歯ブラシの使い方が適切でないこと等により起こりやすい病気です。歯肉が赤くはれて痛み、化膿してうみがでることがあります。	
	その他			

受診の必要はありません。

今のところ治療の必要はありませんが、注意をして予防に心がけましょう。

**疾病異常の疑いがあるのでなるべく早く受診しましょう。**



※その他の欄に「CO※相談」と記載があった方は、目で見えかわる「むし歯の穴」はみとめられませんが、そのまま放置せず、かかりつけ歯科医等に相談してください。

## 〈安全な水筒の持ち方について〉

日頃から、児童が水筒の紐を肩や首から掛けて通学している姿を多くみかけます。水筒を肩や首から掛けた状態で移動していると、転倒した際に水筒が腹部と地面の間に挟まれる形になりやすくなります。その結果、**腹部を強く打ったり、内臓を損傷したりといった重大なけがにつながる恐れ**があります。児童の安全を守るため、登下校時の水筒の持ち方について、各ご家庭の状況に合わせた工夫をお願いいたします。

### 【対策のアイデア】

- ◆ランドセルの中に入れる（ただし水漏れを防ぐため、ビニール袋に入れることを推奨）
- ◆手提げ袋（サブバッグ）に入れて持ち運ぶ

学校でも児童に、**遊具等で遊ぶ際は水筒を置いてから遊ぶこと、水筒を持ったまま走らないこと**など、安全な持ち方について指導を行ってまいります。ご家庭におかれましても、ぜひ一度水筒の持ち方についてお話しいただきますよう、ご協力をお願いいたします。