

ほけんだより 6月

令和7年6月3日
板橋区立紅梅小学校

- ☆ 5月は溶連菌感染症、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、インフルエンザにかかった子がいました。
- ☆ 気象庁の発表によると今年の夏も気温が高い見通しです。暑くなると気になるのが熱中症ですが、実は、夏だけでなく、汗をかくのに慣れていない5月から熱中症への注意が必要です。少しずつ暑さに体をならし、体温調節のために汗をかくことができるようにしましょう（暑熱順化）。
- ☆ 急に暑くなった日は、頭痛や気持ち悪さで保健室に来る子がいます。水分補給をして、涼しい所で休ませ、様子をみてから教室に戻すようにしています。その後、給食が食べられたかなど、教室での様子も確認しに行っています。熱中症に気を付けていきたいと思います。

歯と口の健康習慣

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している週間です。

令和7年度の標語は「**歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり**」です。

歯や口は、私たちが食べ物をとるための、言わば「入り口」です。
いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができず、
体を作ったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまうのです。



歯科検診では、むし歯だけでなく、「歯肉炎」や「歯垢・歯石」の状態もみます。ここにチェックされる子は、歯みがきはしていても、十分にみがけていないのかもしれません。歯みがきが続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。

歯と口の健康のために、適切なセルフケアを続け、定期的にプロフェッショナルケアを受けることも大切です。



暑さ指数の確認を

環境省熱中症予防情報サイトには、「暑さ指数」が1時間ごとに発表されています。熱中症計がなくても、このサイトを参考に、外出や運動をどうするか考えることができます。学校では「練馬」の暑さ指数(WBGT)を参照し、活動の可否を判断しています。小さい子については地上50cmを想定した「子供」を活用するとよいと思います。

★暑さ指数(WBGT)とは

人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

単に気温の高低だけで判断するものではありません。

熱中症対策

水、麦茶などで水分補給する

日常生活の中では水や麦茶などを飲んで水分を補給し、激しい運動時などはスポーツ飲料で水分とともに塩分も補給しましょう。★スポーツ飲料には糖分も多く入っているので、常飲しているとエネルギー過多の問題が出てくるので注意が必要です。

利尿(おしっこを出したくなる)作用があるカフェインが入っている緑茶や紅茶、胃にたまりやすく、のどかわきやすくなる砂糖が多く入ったジュースなどは、水分補給には不向きです。

「こまめに」「少量ずつ」補給する

暑い日はのどがかわいてから水分をたくさん補給するのではなく、15～30分に1回程度、100～200mLずつ水分を補給します。体育の授業では、途中、水分補給をするよう、教員が声をかけています。

生活習慣など

1日の最初の食事である朝食は、エネルギー、水分、塩分を充足させるために重要です。朝食の重要性も再認識してください。また、運動時はマスクを外すよう、指導しています。