

ほけんだより 6月

令和4年6月3日
文京区立文林中学校
保健室

気温が少しずつ高くなってきましたが、季節の変わり目で不安定な気候が続いています。みなさんは衣服の調整など上手にできているでしょうか？その日の気候に合わせて上着や肌着を調節し、自分の体の健康を守ってほしいと思います。また、感染症対策に引き続き熱中症対策も必要です。体調が悪くなる前に、自分にできる対策をしっかりと行っていきましょう。

6月下旬より、水泳指導が始まります！

水泳指導が始まる前に、安全に水泳を実施するため、自分自身の健康チェックを行いましょう！

チェック	内容
<input type="checkbox"/>	しっかり睡眠はとれていますか
<input type="checkbox"/>	爪は切ってありますか
<input type="checkbox"/>	朝ごはんを食べていますか
<input type="checkbox"/>	健康診断で受診のお知らせ（耳・眼）をもらった人は、病院で水泳の実施許可が出ていますか

*受診をした後は、「学校への連絡票」を学校へ提出してください。



6月4日～10日は「歯の健康習慣」です！

歯みがきは毎日しっかりできていますか？すみずみまで歯磨きをすることは健康な歯を保つ基本です。6月には歯科検診を実施しました。受診のお知らせをもらった人は早めに受診して治療や指導を受けましょう。お知らせをもらっていない人も健康な歯を維持するために、引き続き丁寧な歯みがきを心がけましょう。一生使う大切な歯を自分でしっかり守っていきましょう！

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ
歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。

歯と歯の間
歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。

歯並びが悪いところ
歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

「暑さ指数」と「熱中症警戒アラート」

参考：環境省 熱中症予防情報サイト

暑さ指数

暑さ指数(WBGT)とは、熱中症を予防する目的で考案されました。

気温や汗の蒸発に関する湿度、日射・照り返しなどの輻射熱(ふくしゃねつ)を取り入れた“熱ストレス”を表す指標で、単位は度(°C)です。単位は同じですが、気温の示す数値とは異なります。

熱中症警戒アラート

暑さ指数(WBGT)を基準として設定されています。熱中症の危険が極めて高い暑熱環境が予測される場合に、危険な暑さへの注意を呼び掛け、熱中症予防の行動をとるよう促すために、環境省と気象庁が公開している情報です。

暑さ指数が、33以上になると予測される地点があるときに発表されます。

「暑さ指数(WBGT)」→熱ストレスの指数

「熱中症警戒アラート」→暑さ指数(WBGT)を基準にした熱中症予報のようなイメージが近いかもしれません。

31°C以上	運動は原則禁止	特別な場合を除き、運動は原則中止
28~31°C	嚴重警戒	激しい運動や持久走などは避ける
25~28°C	警戒	十分に警戒し、積極的に休憩をとる(30分ごと)
21~25°C	注意	注意し、積極的に水分補給を行う
21°C未満	ほぼ安全	運動時の水分・塩分補給は必ず行うこと

<熱中症の予防行動>

- ✓外出はできるだけ控え、暑さを避ける(昼夜を問わず、エアコンを使用して部屋の温度を調節する)
- ✓のどがかわく前に、水分補給をする
- ✓涼しい服装にする
- ✓人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、適宜マスクを外す
- ✓外での運動は、原則、中止(延期)をする
- ✓暑さ指数を確認し、行動の目安にする

暑い日を快適に過ごすには

下着を着たり、こまめに着替えたりしよう!

衣服が汗を吸収する量には限界があります。汗をかいたまましていると、べたついて気分が不快になります。また、汗が蒸発して体温をうばってしまうことにもつながります。特に冷房をかけた室内では急激に体を冷やし、体調を崩す可能性もあります。

体育や昼休み、部活などの活動後の過ごし方について、自分が快適に過ごせる服装ができるようにしましょう。

