



梅雨になり、ジメジメした季節がやってきました。温度、湿度ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすくなります。ご家庭でも、お子さんの健康管理を引き続き行っていただき、元気に学校生活を送ることができるようご協力をお願いいたします。

熱中症について

熱中症は、高温多湿な環境で活動することで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもった状態を指します。子供は、体温調節能力が未発達で、体重当たりの体表面積が大人より大きく、高温時や炎天下では深部体温が上がりやすいために熱中症になりやすいとされています。子供たちを熱中症から守るためには予防が大切とされています。

熱中症予防のポイント

- こまめに水分を補給する
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服や帽子を着用する
- 清潔なタオルで汗を拭く
- 十分な睡眠をとる
- 朝食を食べる
- 体調不良時は運動しない
- 熱中症警戒アラートや暑さ指数を参考にする



熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が高くなると予想された際、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとるよう促すために、環境省が公表しています。環境省熱中症予防情報サイトやニュースなどで発表されていますので、毎日の熱中症対策に活用してみてください。

暑さ指数は、気温、湿度、日射、輻射、風の要素をもとに運動時の熱中症予防に用いられるための指標です。学校でも測定し、日本スポーツ協会による「熱中症予防運動指針」をもとにスクールアベニューに旗を掲示しております。暑さ指数が31℃以上を示した際は、屋外での運動中止を示すために赤色の旗を掲げ、熱中症の未然防止を呼びかけています。

環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした

この週間に合わせて毎年開催される「全国小学生歯みがき大会」に4年生が参加しました。DVDの視聴やクイズを通して、歯肉炎を防ぐための歯の磨き方、デンタルフロスの使用方法などについて学びました。歯と口の健康について興味をもつきっかけになったことと思います。

歯肉炎は、自覚症状が少ないことから放置されやすく、歯が抜けてしまうこともあります。しかし、歯みがきによって歯肉炎の原因の歯垢を落とすことや、食習慣を含む生活習慣を改善すること、定期的にプロフェッショナルケアを受けることで予防することができます。歯並びや歯の形は一人一人様々であるため、歯と歯の間・奥歯のかみ合わせ・歯と歯ぐきの境目など、歯垢がつきやすく残りやすいところを確認して歯磨きを行うことが大切です。ご家庭でも生涯を通じて健康的な生活を送ることができるよう、お子さんの歯と口の健康について話合ってみてはいかがでしょうか。

