

※ 今回の保健だよりは、保護者向けです。お子さまに伝えてください。



## 熱中症にまだまだ気をつけましょう!



まだまだ暑い日が続きますね。学校では、以下の表を参考にし、暑さ指数（WBGT）に応じた熱中症対策を行っています。熱中症予防運動指針には、「暑さ指数が31℃以上の場合、運動は原則中止」と記載されていることから、**暑さ指数が31℃以上の場合には、体育の授業や休み時間の外遊び、外掃除等を原則中止**しています。また、体育の授業や登下校はもちろん、児童の様子や体調、活動の態様などを教職員で情報共有し、その都度、指導をしています。

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安(*1)	日常生活における注意事項(*1)	熱中症予防運動指針(*2)
31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	<b>運動は原則中止</b> 特別の場合以外は運動を中止する。特に子ども場合には中止すべき。
28~31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	<b>厳重警戒(激しい運動は中止)</b> 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25~28℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	<b>警戒(積極的に休憩)</b> 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21~25℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	<b>注意(積極的に水分補給)</b> 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

暑さに負けない丈夫な体をつくるために、規則正しい生活リズムを心がけましょう♪

水分・塩分補給



日傘・帽子



(\*1) 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.31(2013)より

(\*2) 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より、同指針補足 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※暑さに弱い人・体力の低い人・肥満の人や暑さに慣れていない人など。

## フッ化物洗口について

1学期からう蝕（むし歯）予防として、週1回木曜日に実施しています。初めてのフッ化物洗口の後、児童に感想を聞いてみると、「ハッカの匂いがする」「おいしかった」「まずかった」「なんともなかった」の4つに分かれました。薬品なので、苦手なお子さまもいると思いますが、がんばっています。

フッ化物洗口は、むし歯の予防効果が期待されていますが、**むし歯を治すことはできません。**1学期の歯科健診で「治療が必要」と診断されたお子さまで治療がまだという方は、早めの治療をお願いします。治療が済みましたら、学校までお知らせください。

### フッ化物洗口のむし歯予防効果

- 1) 歯の結晶を構成しているカルシウムの結合を強化し、その結果、むし歯原因菌の作り出す乳酸に対しての抵抗性が高まります。
- 2) 歯の表面の初期脱灰部分で再石灰化を促進します。
- 3) 歯垢中のむし歯原因菌が乳酸を作るときに必要な酵素の活性を弱めます。



～ 生活習慣は 大人から子どもへの 一生もののプレゼント ～

## 子どもの生活習慣病を予防しよう Part 1






9月13日（水）に小児生活習慣病予防健診（血圧測定・採血）があります。4年生が対象です。毎年、学校に学校内科医さんと看護師さんが来校し、実施しています。

小児生活習慣病予防健診は、小児生活習慣病のハイリスク児童の早期発見だけでなく、健診結果を今後の生活に生かし、生涯にわたって、お子さまやそのご家族の生活習慣病を予防するための検査です。検査費用は、県や市町村が検査費用を負担するため、**無料**です。毎年、県内の90%以上の児童が検査を受けており、白方小学校の健診受診率は、91.6%です。（昨年度）

健診前日の夜は、いつもより早めに就寝への声かけをよろしくお願いいたします。



今回は、健診の流れや当日の様子をお伝えします。

 <p><b>11:00～</b></p>	<h3>血圧測定</h3> 	<p>2名の看護師さんが血圧測定と採血をしてくださいます。県内の学校をいくつもまわっているの、スムーズに健診を進めてくださいます。</p> <p>事前に健診調査票（同意書）を配布し、健診の希望をきいています。</p>
 <p><b>11:10～</b></p>	<h3>採血</h3> 	<p>学校内科医さんは、調査票を見ながら一人ひとりに優しく声かけをして、子どもの様子を見てくださっています。</p> <p>採血終了後は、保健室の前で様子を見ます。顔色はどうか、気分の悪い子はいないか、手にしびれはないかなどを確認します。</p> 

### 結果について

結果は、約3週間後に送られてくる予定です。

血液検査の結果と、医師による判定

【A：異常なし、B：要観察（生活習慣の改善）、C：要検査（医療機関の受診）】が記載されています。

また、健診を受診した児童と保護者を対象に、無料の個別健康相談会を実施しています。

そして、9月の授業参観日には、保健師さんと栄養士さんから、食事や栄養バランスについてお話をさせていただく予定です。ぜひ、ご参加ください！！

