

# ほけんだより6月号

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。学校では5月に歯科検診を行いました。結果も参考にご家庭でも歯と口の健康について話題にしてみてください。

## 今月の目標 / 熱中症を予防しよう

本日、熱中症について保健指導を行いました。

子どもは大人に比べて熱中症になりやすいため注意が必要です。ご家庭においてもお子さんの生活リズムを整え、水筒や帽子、汗拭きタオル等の準備にご協力をお願いいたします。



## 5月の感染症情報

水痘	1名
溶連菌感染症	2名
感染性胃腸炎	2名

## 暑熱順化で夏に備えよう

熱中症への対策は、本格的な暑さになる前の今の時期から始めることができます。軽い運動をしたり、お風呂に浸かったりして汗をかく練習をしておくことで、急に気温や湿度が上がっても体温を調整することができます。これを「暑熱順化」といいます。夏本番の暑さに向けて体の調子も準備しておきたいですね。

## WBGT(暑さ指数)を測っています

WBGTとは温度、湿度、日射・輻射から計算される指標です。本校ではWBGT計を活用し、外遊びや体育の活動の程度を判断しています。

WBGT	運動の目安
31以上	<b>危険</b> 運動は中止です。 外遊び、外体育はできません。
28以上 31未満	<b>激重警戒</b> 激しい運動は中止です。 こまめに水分をとりましょう。
25以上 28未満	<b>警戒</b> 運動はできますが、積極的に休憩をとります。
21以上 25未満	<b>注意</b> 熱中症になる可能性は十分にあります。 積極的に水分をとりましょう。
21未満	<b>安全</b> 熱中症の危険は小さいですが、 しっかり水分をとりましょう。

場合によっては外での活動を制限します

