

ほけんだより



令和7年5月30日
桜丘小学校 保健室

さいきん あつ ひ おお
最近は、暑い日が多くなっていますね。

ほけんしつ きおん へんかとう たいちょう
保健室では、気温の変化等で体調をくずして

じどう らいしつ ふ
しまう児童の来室が増えてきています。

たいいく やす じかん そと かつどう
体育や休み時間の外での活動では、こまめ

すいぶんほきゅう きゅうけい ねっちゅうしょう
な水分補給や休憩をとるなど、熱中症に

ちゅうい 注意しましょう。

ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意しよう！



だぶりゅびいじいていい
W B G T ってなに？

あつ ひろば けいじ ねっちゅうしょうじょうほう ほわいとばーどみ
みなさんは集まれ広場に掲示してある「熱中症情報」というホワイトボードを見たこ
とがありますか？そのボードには毎日午前10時の気温と（暑さ指数）WBGT、熱中症の
ちゅういど けいじ 注意度が掲示されています。

あつ しすう ねっちゅうしょうりすく はんだん すうち きおん しつど
暑さ指数（WBGT）とは、熱中症リスクを判断することができる数値です。気温、湿度
ひざ じめん て かえ かぜ つよ すうち ひょうじ
日差し、地面からの照り返し、風の強さをもとに数値を表示します。

あつ しすう 暑さ指数（WBGT）が	
31°C以上	危険！運動は原則禁止。
28~30°C	厳重警戒。熱中症の危険性が高いので、激しい運動・体温が上昇しやすい運動はやめる。
25~27°C	警戒。積極的に休憩をして、こまめに水分補給をする。
21~25°C	注意。熱中症になる可能性がある。積極的に水分補給をする。

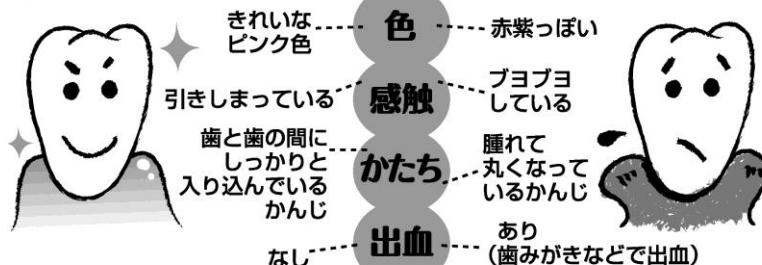
あつ ひろば あつ しすう せつめい けいじ
集まれ広場にも暑さ指数の説明が掲示されています。

うんどう まえ あつ しすう かくにん
運動の前に暑さ指数（WBGT）を確認してみましょう！



6月3日(火)～6月6日(金)は歯と口の健康週間です。みなさんは、自分の口の中を観察したことありますか？たるもの食べ物をかめるのも、言葉をはっきり話したり、いろいろな表情をしたりできるのも歯のおかげです。したえみじぶんくちかんさつ 下の絵を見て自分の口を観察してみましょう。

あなたの歯肉はどっち？



保健室の前にも、歯と口の健康について掲示物を飾りました。
面白い仕掛けもあるので、見てみましょう。

保護者の皆様へ

6月の予定

6月5日(木) 5・6年 歯科検診
6月26日(木) 歯科検診予備日

●健康診断の受診のお知らせについて

健康診断で疾病（異常）の疑いがみられたお子さんには、検診結果のお知らせをお渡ししています。（歯科検診のみ疾病（異常）が無くても、お子さん全員に検診結果をお渡ししています。）

受診されましたら、受診結果を学校までお知らせください。なお、学校での健康診断はスクリーニングを目的として行っているため、医療機関で異常なしとの診断を受ける可能性がありますことをご了承ください。未受診の項目がある方にも、お便りを配布しております。水泳の授業が始まる前に早急にご受診ください。よろしくお願ひします。