

令和4年 7月 1日
仁田佐古小学校 保健室
No. 4

7月になりいよいよ夏がやってきます。暑くなり始めのこの時期は体が暑さになれていないために体調を崩しやすくなります。いつも以上に生活リズムや食事の内容に気を配り、夏を元気に過ごせるようにしていきたいですね。



WBGTってなあに？



WBGT (暑さ指数) とは

WBGTは暑さ指数ともいい、熱中症予防のための目安になるものです。この目安は、人間の熱バランスに影響の大きい①気温②湿度③輻射熱（地面や建物から出る熱）の3つを取り入れて計算したものです。

熱中症予防のため

熱中症予防のため、体育委員会の皆さんがWBGTをこまめに計測し、1年生教室前に掲示してくれています。体育では、WBGTを参考にしながら、適宜、休憩を入れたりして対策を行っています。



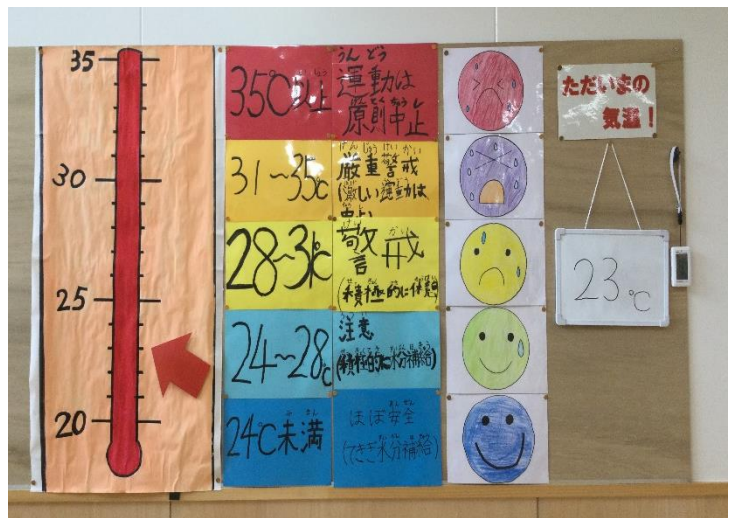
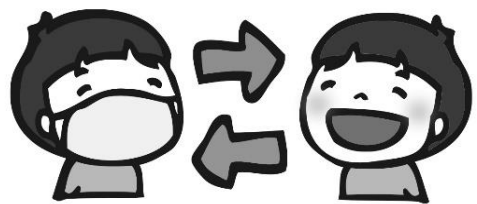
水分補給は



こまめに+少しずつ



かんせん・あつさバランスでたいさく



体育委員会作成

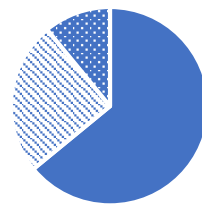
※裏面もあります。

かぞくは 家族歯みがきカードを終えて・・・

歯と口の健康週間（6月4日～10日）に実施した家族歯みがきカードの集計結果です。ご協力ありがとうございました。1週間すべてみがけた人の割合（学校でのお昼の歯みがきを除く）は、全校で64%でした。半分以上の人が歯みがき名人です！素晴らしい！

現在、学校でのお昼の歯みがきができない状況のため、朝と夜の歯みがきが大変重要で、しっかりと5分以上みがくように心がけてください！

集計結果



- すべてみがけた
- ▨ 1～4回みがけなかった
- 5回以上みがけなかった

～感想を一部紹介～

【児童】

- ・歯は、1本ずついねいにみがくと歯垢がきれいにとれることが分かった。
- ・毎日5分以上みがけたので、これからも5分以上みがこうと思います。
- ・テレビを見ながら歯をみがいていたので、鏡を見て歯をみがけばもっときれいにみがけることが分かった。
- ・改めて歯みがきを毎日すると気持ちよくなりスッキリすることが分かった。これからも続けたいです。

【保護者の方】

- ・以前は「はみがきしようね」と言わないとしなかったけれど、最近では言われなくてもするようになってきました。
- ・アプリを使って、毎回歯みがきを楽しんでするようにしています。仕上げは、みがきにくいところを中心に、夜5分以上かけてしています。
- ・自分から歯みがきをして、次の日の準備に取り組むことができていました。自分のことが済んだら、妹2人に歯ブラシを持って行くなど積極性も見られました。
- ・3分間アラームを使って、毎回きちんと歯みがきができていました。歯と歯のすき間をもう少し丁寧にみがけば、仕上げみがきの時に、注意されることが少なくなるかもしれませんね。



いつまでも
自分の歯でかめるように

8020（ハチマルニイマル）運動とは？

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」を自指してください。