

ほけんたより6月

長崎市立高島小中学校
令和3年6月1日
文責 松永 歩美

あじさいがきれいに咲く季節になりました。この時期は、気温差があったり、気圧が変動したりするので体が疲れやすくなります。しっかり睡眠をとって、体調管理に気をつけましょうね。

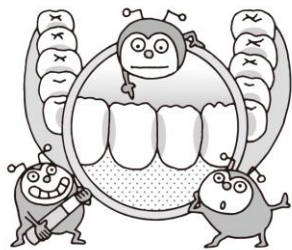
5月の保健目標：歯を大切にしよう。/梅雨時の健康に気をつけよう。

給食を食べ終わった後、歯みがきを5分間がんばっていますね。でも、なんとなく同じところをゴシゴシみがいている人はいませんか？…それはもったいない！

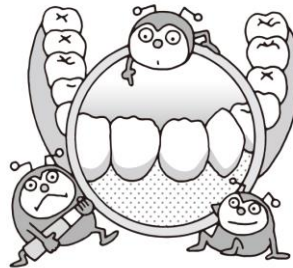
むし歯菌がつくる「歯垢（歯にくっつくネバネバした汚れ）」がたまりやすいところを意識しながらみがくと、もっときれいに歯みがきできますよ。

「歯垢」がたまりやすいところ

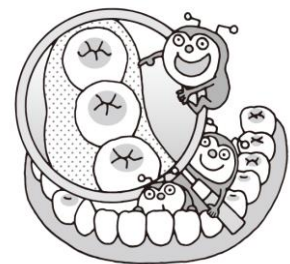
①歯と歯のあいだ



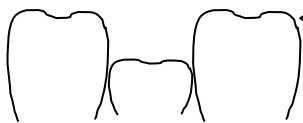
②歯と歯ぐきの境目



③奥歯のみぞ



④生え始めの歯



歯の高さが違うので、歯ブラシの毛先が当たりにくいです。また、歯は生えてから3年間は外側が柔らかいので、むし歯になりやすいです。

これからずっと一緒の大人の歯、大切にみがきましょう。

ほかにも、

- ・ひっこんでいる歯、
- ・とびだしている歯など

それぞれの歯並びに合わせたみがき方が大切です。

おうちでも、鏡で確認しながら、ていねいに歯をみがきましょうね。



暑さ指数 (WBGT) って？

暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい **気温**、**湿度**、**輻射熱** の 3つを取り入れた温度の指標です。

暑さ指数 (WBGT)

=



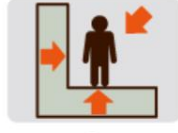
1

気温の効果



7

湿度の効果



2

輻射熱の効果

日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱です。温度が高い物からはたくさん出ます。

なんで湿度が7割も占めているの？

→湿度が高い場所では汗が蒸発しにくいので、身体から空気へ熱を放出する能力が減少してしまいます。

熱中症は真夏だけではなく、梅雨時也要注意！



暑さ指数(WBGT)を計測する機器『みはりん坊』が各教室にあります。「今の暑さ指数はどのくらいかな？」と数値をチェックしてみてくださいね。

| 暑さ指数(WBGT) | 指針 |
|------------|------|
| 31 以上 | 危険 |
| 28~31 | 嚴重警戒 |
| 25~28 | 警戒 |
| 25 未滿 | 注意 |

暑さ指数が高い日は特に、下の4つのことを意識しましょう。

1. こまめに水分を補給する。
2. 食事をバランスよくしっかり食べる。
3. 睡眠を十分にとる。
4. 涼しい場所で休憩する。

～今後の保健行事～

6月23日 歯科検診

第1回学校保健委員会→書面議決に変更

歯科検診

5/24に歯科検診の保護者出欠票をお配りしております。

ご記入の上、ご提出ください。

第1回学校保健委員会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、議案については書面議決とし、その他は紙面報告といたします。ご確認の上、書面議決書の提出をよろしくお願いいたします。

「尿検査(対象:全児童生徒)」と「心電図検査(対象:小学1年生、中学1年生)」については、日程が決まり次第、ご連絡させていただきます。