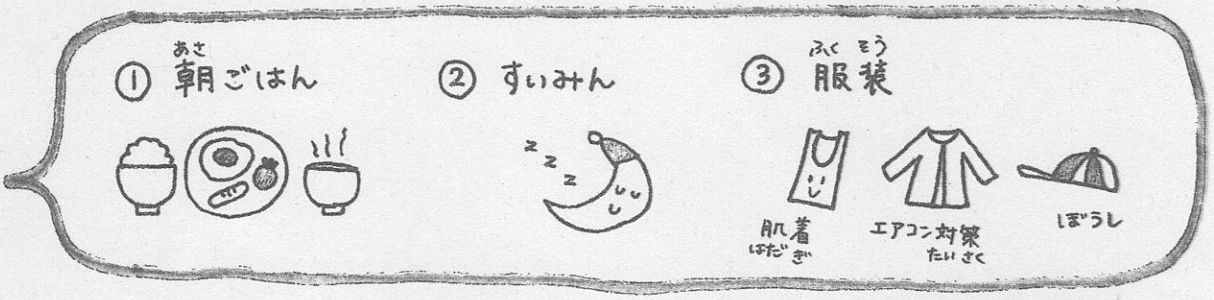
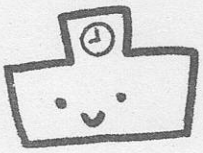
ほけんだより

2025．6．25
若草小学校
ほけんしつより

暑い日が つづいています

暑さに体を慣らす間もなく、まだ6月なのに真夏のような気温が つづいています。
学校では WBGT（熱中症指数）を はかり、外での活動は 水分を とりながら、休けいを とりながら 行っています。教室内は エアコンで涼しくなっていますが、外との気温差で、体が弱ってしまうことも…。 みんなで対策をして、気を つけて すごしていきましょう！





	WBGT	気温のめやす	運動 指針
運動中止	31℃ 以上	35℃ 以上	運動できません。室内で すごしましょう。
厳重警戒	28～31℃	31～35℃	はげしい運動は 中止。暑さに弱い人は 運動を やめましょう。
警戒	25～28℃	28～31℃	熱中症の危険が 増すので、すすんで 休けいと 水分を とりましょう。
注意	21～25℃	24～28℃	熱中症の危険が あるので、すすんで 水分を とりましょう。
ほぼ安全	21℃ 未満	24℃ 未満	熱中症の危険は 小さいが、水分を とりましょう。

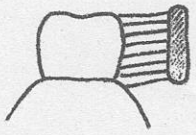
WBGT（熱中症指数）は 気温だけでなく 湿度や風なども含めて出る指数です。
31℃未満は、休み時間の外あそびは 可と なりますが、だからといって熱中症に ならない ということでは ありません。
暑い場所では 外でも室内でも熱中症の 危険があります。はげしい運動は せず、暑さに弱い人は 外あそびを やめたほうが よいでしょう。家でも、学校でも、自分でも 気をつけて 熱中症予防に とりくみましょう！

じょうずに 歯 みがき できているかな??

今月は 歯科検診が ありました。歯科校医の 安斉先生から「奥歯は がんばって みがいているかもしれないけれど、前歯を みがけていない人が 多い」と 言われました。しっかりみがいているつもりでも、上手に みがけていないのかも しれません。

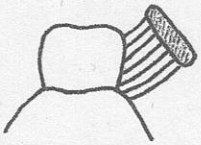
前歯の みがきかた

外側



歯ブラシを まっすぐあてる

歯と歯ぐきの さかい目

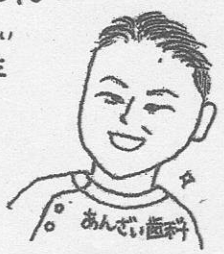


少し ななめに あてる

うらがわ

たてに持って かきだすように

今年も 安斉先生から 一人一本ずつ 歯ブラシを プレゼントしていただきました！
「歯を 大切にしてほしい」「歯みがきを がんばってほしい」という 安斉先生からの 想いが こめられた プレゼントです☆ ぜひ この歯ブラシをつかって 鏡を 見ながら 一本一本 ていねいに みがいて みましょう！



ありがとう ございます！

もうすぐ はじまるよ♫

プールの前の からだチェック

□ 耳そうじは OK？

□ 手足の つめは OK？

□ すいみんは OK？

□ 朝ごはんは OK？

□ 体調は OK？

プールが はじまる季節になると、夏かぜとよばれる手足口病・ヘルパンギーナや、咽頭結膜熱(プール熱)などが流行します。若草小では現在、溶連菌や長引く咳症状の かぜが報告されています。体調の悪いときは 無理をせず、はやめに受診を してみてください。