

令和4年7月4日  
第五小学校 保健室

今年は最も早い梅雨明けとなり、暑い夏がやってきました。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。外に出るときは帽子をかぶり、室内でもこまめに水分補給をしてください。また、屋外にいる時や、暑い時の運動は、人との距離を取りながらマスクを外しましょう。休み時間は、昇降口に掲示されている暑さ指数（WBGT）を見て、熱中症に注意しながら遊んでくださいね。【右側に暑さの基準を載せています→】

### 暑さの基準（熱中症の危険レベルを示したもの）

	レベル	気温	暑さ指数	運動の目安
	ほぼ安全(レベル1)	24℃未満	21℃未満	
	注意(レベル2)	24～28℃	21～25℃	積極的に水分をとる
	警戒(レベル3)	28～31℃	25～28℃	積極的に休む
	厳重警戒(レベル4)	31～35℃	28～31℃	激しい運動は中止
	危険(レベル5)	35℃以上	31℃以上	運動は原則中止

7・8月ほげん  
もくひょう

- 夏を元気に過ごそう
- 生活リズムを整えよう

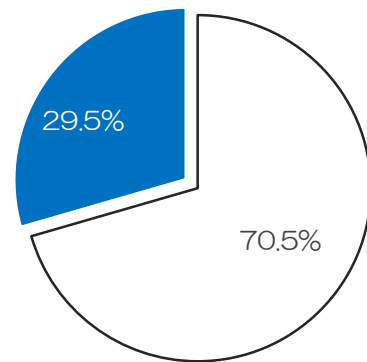
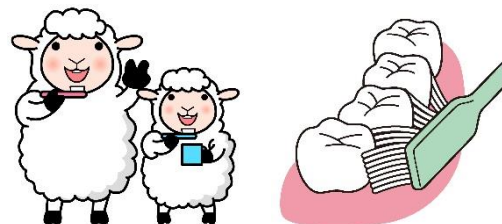


### はみがきカレンダーの結果

6月3日～9日の間、はみがきカレンダーの記入をお願いしました。御家庭での御協力ありがとうございます。実施期間のあいだ、毎日（朝晩）歯みがきできた人は70.5%でした。毎日できなかった人の中では、朝の歯みがきできていない人が多かったようです。

学校歯科医の先生からは、歯の裏側など、みがきづらい歯に歯垢（汚れ）がついている子が多かったとのお話がありました。1週間を振り返った感想でも、「歯の裏側のみがき残しに気を付けたい」「早くみがいてしまうので、ていねいにみがきたい」「カレンダーがなくても、きちんとみがけるようになりたい」という人がいました。

今回注意して歯みがきしたことを忘れずに、毎日の歯みがきとともに汚れやすい歯をていねいにみがけるといいですね。



□毎日できた ■毎日できなかった

### し かけんしん けっか 歯科検診の結果

歯科検診の結果、むし歯があった人は、1年生16人、2年生15人、3年生21人、4年生13人、5年生14人、6年生20人となっています。

むし歯の治療が完了したら、受診報告書を提出してください。その報告書をもとに、保健室前の「目指せむし歯ゼロポスター」の虫が減っていくので、みなさんも確認してみてくださいね。



### がっき けっか 1学期げんきチェックカードの結果

※週6～7日 が青だった子の割合

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
目標時間までに寝る	25%	35%	59%	52%	62%	57%
メディアが1時間以内	50%	56%	44%	70%	34%	49%



夏休みは特に生活リズムが乱れがちになります。早寝早起きをして、ゲームやスマホを長時間使用しないよう、気を付けましょう。