

令和8年度

石北小だより



げんきだより

いよいよ夏本番です。大人も子どもも夏バテや熱中症が心配です。みなさん体調はどうですか？しっかりと水分補給をして健康管理に気を付けましょう。夏休みまであと少しです。元気にこの暑さを乗り切ってくださいね。

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために!5つの予防法

①こまめに水分をとる!

運動する前や外で遊ぶ前にまず水分をとりましょう。それから20分おきにこまめに水分をとることが大切です。遊びに夢中になって水分補給を忘れないようにしましょう。

②こまめに休憩をする!

激しい運動はしないなど運動の量を調節したり、こまめに休憩したりしましょう。

③こまめに汗をふく!

こまめに汗をふくことで、体の表面温度が2~3度下がるそうです。汗をふかないでそのまま遊んでいると、体の温度が上がり熱中症の危険が高まってしまいます。

④暑さを避ける!

外に出るときは、帽子をかぶり、できるだけ日陰を歩きましょう。

⑤しっかり寝る!しっかり食べる!

暑い日は疲れやすいので早く寝て、体を休めましょう。1日のエネルギー源となる朝ご飯を食べましょう。



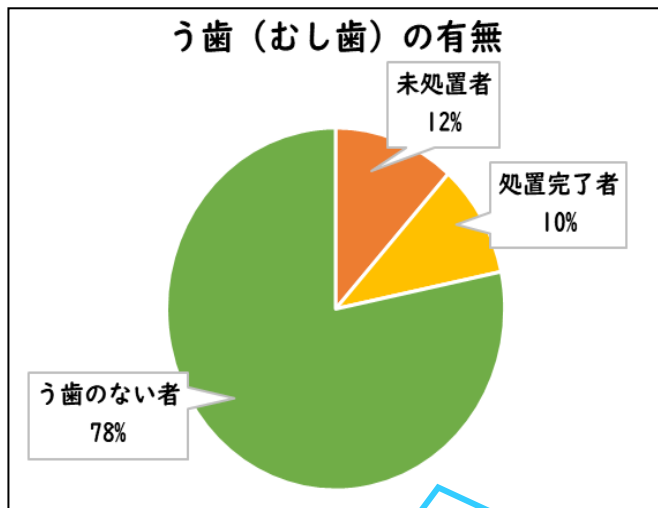
しょうこうぐち 昇降口に、「暑さ指数」を掲示しています。

暑さ指数(WBGT)とは、熱中症の起きやすさを示す指数です。休み時間、昼休みなど、外へ出る前に確認して、暑さのレベルに応じて注意しながら過ごしてください。熱中症は命に関わります。自分の体は自分で守りましょう。



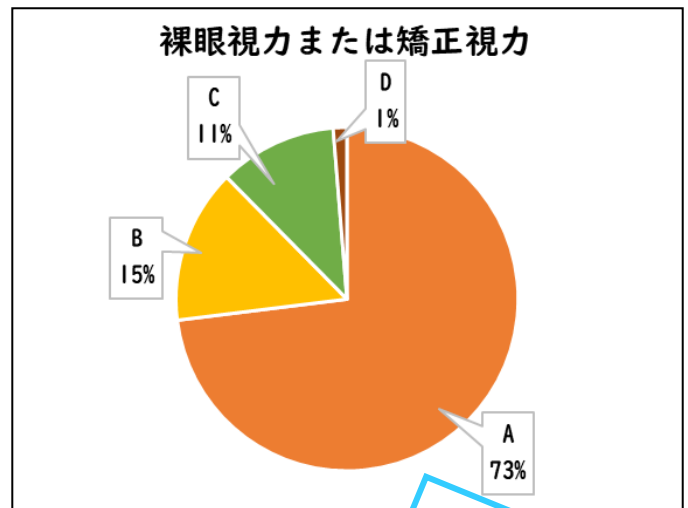
危険	運動原則禁止
厳重警戒	激しい運動は避ける
警戒	帽子、水分、休憩を忘れずに
注意	こまめに水分をとる
ほぼ安全	体調に気を付けて活動する

し か けんしん けっか し 歯科検診の結果【う歯】



★歯科検診で、う歯のない児童は78%でした。特に、永久歯に未処置歯がある場合は、早めの受診をお勧めします。学校歯科医〇〇先生より、う歯の治療や予防のために歯医者に通っている児童が多く、全体的によい傾向とのことでした。

しりよくけんさ けっか 視力検査の結果



★視力検査では、裸眼視力または矯正視力でどちらかの視力がB以下だった児童は27%でした。夏休み中は、ゲームやテレビなどに触れる時間が多くなりがちです。目の健康を守るために、使う時間を決めるなど、ルールを守りましょう。

し か けんしん けっか しれつ こうごう 歯科検診の結果【歯列・咬合】

★要観察者 8.6%、要精密検査者 11.5%でした。（合計 20.1%）
歯列は「歯並び」、咬合は「かみ合わせ」のことで、「開咬」「叢生」「反対咬合」など、状態は様々です。歯並びやかみ合わせのことで気になる場合は、「要観察」の判定でも、歯科医に相談するのをお勧めします。



／ スマホ・タブレット ／

わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など

☆6月に報告があった感染症…溶連菌感染症、感染性胃腸炎

イラスト: 日本学校保健研修社 健より