

7月の保健目標 夏を健康に過ごそう。



梅雨入りしてから約2週間が経ち、ようやく梅雨らしい気候になってきました。熱中症は気温が高い日だけでなく、湿度が高くなる梅雨時期も要注意です。寝不足や日々の疲れも熱中症を引き起こす要因となりますので、ご家庭でもお子様の様子をよく見ていただければと思います。

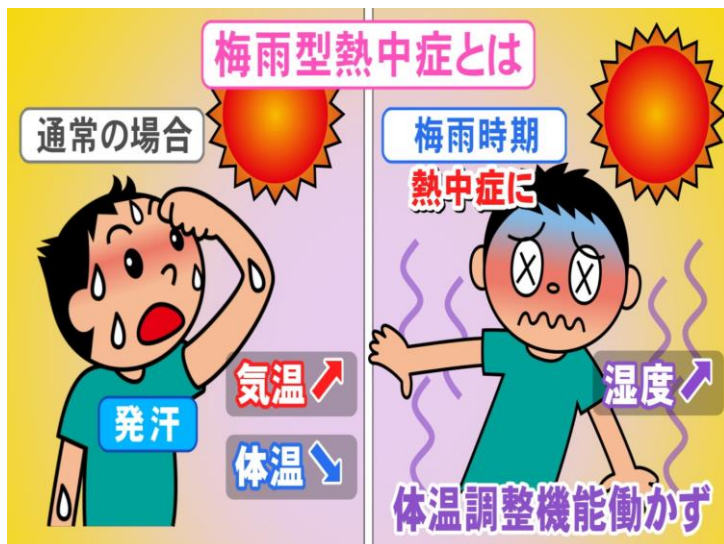
梅雨型熱中症に要注意！

人は運動などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇しますが、体の表面から空気中へ熱を逃がし、汗をかくことで体温を調節しています。汗が蒸発する時の気化熱（液体が蒸発して気体になる時に周囲から吸収する熱）が体の熱を奪って、体温を下げる働きをします。

しかし、湿度が高いと洗濯物がなかなか乾かないのと同じように、人も湿度が高いと汗が蒸発しにくくなります。そのため、気化熱による熱の放散が少なくなって、体内で作られた熱を外に逃がすことができなくなり、体の中に熱がこもりやすくなります。

☆ 学校での熱中症対策 ☆

中休み、昼休み前に熱中症チェッカーを使用し、WBGT（熱中症指数）を計測しています。その指数をもとに、昇降口への掲示と校内放送で、全職員・児童へ現在の指数レベル、水分補給、汗の処理についてお知らせしています。



子供たちは、体育や外で遊んだ後に、たくさんの汗をかきます。必ず、**汗ふきタオル**を持たせてくださいますよう、お願いいたします。

「睡眠」は健康の基本です

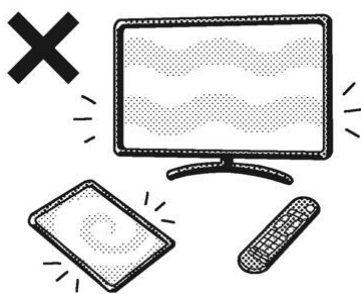
しっかり眠ると、心も体もすっきりして1日をはじめることができます。睡眠不足は心身に様々な不調をもたらすので、早寝早起きを心がけましょう。

早く起きる



まずは朝早く起きて、1日元気に活動すれば、夜は早く眠くなります。

強い光をさける



寝る1時間前からは、テレビやスマホ、タブレット、ゲームを見るのをやめましょう。

入眠儀式をつくる



例）次の日の準備をしてベッドへ
寝る前に毎日同じ行動をすることで、眠りにつきやすくなります。

先月、南小中合同 第1回学校保健委員会を開催しました。協議では、今年度の学校保健・学校安全年間計画の確認や、定期健康診断結果の報告を行い、学校医の會澤治先生、学校歯科医の門脇天先生からお話をいただきました。ご多用の中参加してくださった保護者の皆様、ありがとうございました。



報告内容

1. 今年度定期健康診断の結果

(1) 体位について

- ・身長…県平均を1.0cm以上上回った学年は、1年女子、2年女子、3年男子、6年男女
- ・体重…県平均を1.0kg以上上回った学年は、1年女子、3年男子、5年男子、6年男子

(2) 歯科検診結果について

- ・むし歯のある児童は、全体で25.9%。3年と5年のむし歯の割合は、46%を超えている。
- ・口腔の状態について、1・3・5年に歯列咬合で受診が必要な児童が多く、1年は29.2%、3年は25%、5年は30.8%だった。歯垢、歯肉の状態では、4・5・6年に受診が必要と診断された児童が多かった。

(3) 視力検査結果について

- ・A（視力1.0以上）の児童は、全体で69.2%。5・6年は、A以下の児童の割合が4割を超えた。

2. 学校医、学校歯科医の先生方より

学校医 會澤 治先生（あいざわクリニック院長）



☆ 大洗町内の感染症の状況について

現在、インフルエンザは終息してきている。ただし、海外からの観光客が増える夏に、再び流行することもあるので注意が必要。コロナウイルス感染症については、高校や会社での感染者が増加傾向にある。高校生や会社勤めの人とは小中学生に比べ、校外、社外で他者と交流することが多いため感染のリスクが高い。まだまだ注意が必要。

☆ 熱中症について

同じ環境下で活動していても、熱中症になる人とならない人がいる。その違いは、体調の良し悪しにある。体調がいつもと違うと感じたら、無理はせず必ず休養すること。また、夏場は夜寝ている時に体内の水分が蒸発し、朝起きたときには脱水状態になっているため、朝は必ず水分を取り、朝食もしっかり食べること。食欲が無いときは、少量でもいいので甘いものを摂らせるとよい。

学校歯科医 門脇 天先生（かどわき歯科医院院長）



むし歯の予防は、みなさんが思っているほど難しいものではない。予防で大切なのは、デンタルフロスを使い、みがき残しを減らすこと。そして、水分補給でスポーツドリンク等の糖分が多いものを取り過ぎないこと。スポーツドリンクを飲んだ後は、水で軽く口をゆすぐとよい。他にも、週に1回、家族みんなで歯の染め出しをする日を作るなど、むし歯予防が楽しいと思えると、子供も歯への関心が自然と高まる。