



令和7年7月
鶴ヶ島市立南小学校
保健室

7月に入り、ぐっと気温が上がり、暑い日が続いています。水分をこまめに補給し、熱中症に気をつけましょう。室内は、冷房がきいていて肌寒く感じることもあるかもしれません。さっと羽織れる薄手のカーディガン等を持ってくるとよいかもしれません。

いよいよ夏休みです。夏休み中も、生活リズムをくずさないように「はやね・はやおき・朝ごはん」を心がけましょう。始業式に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

くれぐれも熱中症に注意！

熱中症になると、...

○気持ち悪い ○頭痛 ○めまい ○顔が赤くなる ○手足のしびれ ○大量の汗 など
症状がです。



暑さ指数 WBGT ってなに？



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。熱中症の危険度を判断する数値のことです。

※輻射熱…日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから放出される熱のこと

WBGT	25未満	25～28	28～31	31 以上
熱中症予防	注意	警戒	厳重警戒	危険
運動指針	積極的に水分補給	積極的に休憩	激しい運動は中止	運動は原則中止

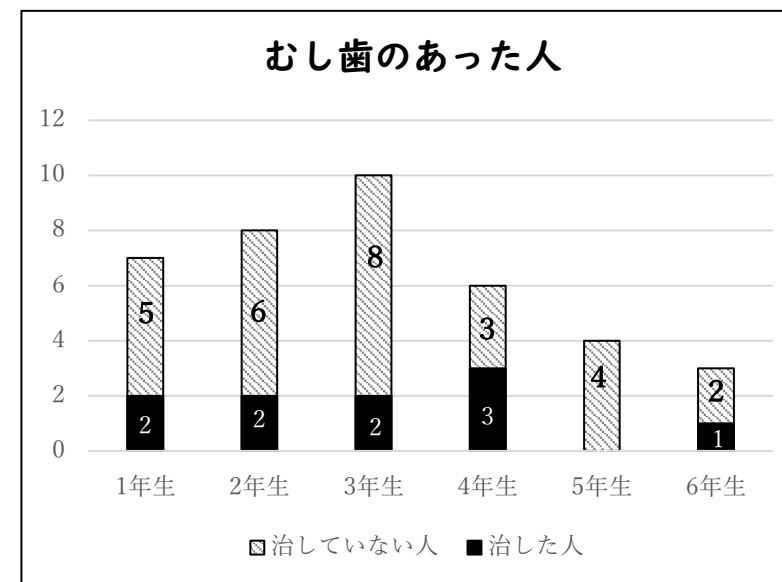


学校では、WBGTを測れる指数計を使って、毎日計測しています。鉄棒の近くに置いてあります。WBGT31を超えると、外での活動を中止しています。31以下でもこまめに水分補給をしましょう。すいとうをいつも忘れずに持ってきてましょう。忘れてしまった日またはすいとうを飲みきってしまった場合は、水道から飲みましょう。

【南小むし歯治療状況】

4月に行った歯科健康診断の結果、むし歯があった人は全校で38人でした。

まだ治療が済んでいない人は28人います。むし歯は自然には治りません。夏休み中に歯科医へ治療にいきましよう。※令和7年7月11日現在



保護者の方へ

まだむし歯を治していない人に、治療のお知らせをもう一度、お渡しします。夏休み中に治療へいくようお願いいたします。また、治療が済んでいるのに再通知がきてしまった場合などは、お手数ですが治療に行った旨を書いていただき、提出をお願いいたします。



～保健室から宿題を出しました～



- ①歯みがきカレンダー・親子で歯みがきチェック
食後に毎日歯をみがき、プリントに色を塗りましょう。
染め出しもしましょう(実施は保護者の判断でお願いします)
☆夏休み明けに担任の先生へ提出してください。
- ②8月28日に元気に登校!
病気・けがをしないように気を付けましょう。