



令和6年7月 晴嵐小学校 保健室

**ようちゅうい
要注意**

つゆがたねちゅうしょう
梅雨型熱中症とは？

<梅雨の時期に要注意！>

今年は、例年に比べ遅い梅雨入りとなりました。

本格的な夏はまだですが、すでに全国で熱中症で救急搬送される人が急増しています。この時期は、気温がそれほど高くないにも関わらず、湿度が高いために熱中症になる『梅雨型熱中症』に注意が必要です。湿度が高いとじわじわと脱水が進み、熱中症になりやすくなります。

<体温を下げるメカニズムとは>

通常は、汗をかくと、その汗が蒸発するときに、体の熱が空気中に放散されることで体温が下がります。しかし、湿度が高いと汗が蒸発できず、体の熱が空気中に放散できないので、体温が下がりません。結果、体内に熱がこもり熱中症になります。

<梅雨型熱中症対策>

対策としては、屋内の場合、除湿がポイントです。エアコンで部屋の温度を28℃以下に、湿度は40～50%を目安に調整しましょう。

屋外の場合は、汗が体を冷やしてくれないため、魔法瓶タイプの水筒に氷水などを入れておき、こまめに飲みましょう。

梅雨の時期は気温が高くないからといって油断しないでください。



ね まえ すいぶん
**寝る前も水分ほきゅうを
忘れずに！**



ほんこう ねっちゅうしょうたいさく 本校の熱中症対策

＜旗でお知らせ＞

ほんこう ねっちゅうしょう きげん たか
本校では、熱中症の危険が高いときには、旗を立ててみなさんにお知らせしています。

さいいろ げんじゅうけいかい ねっちゅうしょう きげん たか はげ
黄色：**嚴重警戒**：熱中症の危険が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休息をとり水分・塩分の補給を行う。

あかいろ きげん うんどう げんそくちゅうし ほうそう し
赤色：**危険**：運動は原則中止。→放送でお知らせします。

かせつこうしゃ ほんこうしゃ わた ろうか せっち
仮設校舎と本校舎の渡り廊下に設置しています。ぜひチェックしてくださいね。

＜ミストシャワー＞

はた ちか すいどう せんげつ
旗の近くの水道には、先月からミストシャワーを設置しています。子どもたちや職員の癒しのスポットとなっています。



保護者の方へ

～歯科検診について～

歯科検診が終わりました。受診のおすすめの用紙を受け取った場合は、早めに受診をお願いします。学校歯科医からは、「きちんと磨けている子とそうでない子の差が大きい。家庭で仕上げ磨きをしているかどうかすぐにわかる。」というコメントをいただきました。小学生は生え変わりの時期であるため、大きさが揃っておらず、子ども自身で隅々まで磨き上げるのは難しいとされています。寝る前の仕上げ磨きをしていただくことで、むし歯の予防に大きく影響しますので、ぜひ寝る前の仕上げ磨きをお願いします。

また、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法のチェックもしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は一生もの。しっかり食べて生きていくためにも、プロによるケアも活用して手入れを怠らないことが肝心です。