



家庭数

令和7年6月19日
八王子市立下柚木小学校
保健室

おうちのひとといっしょによみましょう

がつ ほけんもくひょう は たいせつ
6月の保健目標 歯を大切にしよう

梅雨入りしてすぐから、蒸し暑い日が増え、夏が近づいていることを感じます。学校では、熱中症に最大限の警戒をしながら安全への配慮をしています。先日、全校での生活指導朝会で児童のみなさんができる熱中症の予防についての話をしましたので、詳しい内容は裏面をご覧ください。

現在、学校で出席停止となる感染症の報告はありませんが、風邪や咳などでの欠席者が少し出ています。夏休みまであと1ヶ月の間を元気に過ごすために、睡眠をしっかりとって、朝食を必ず食べてから登校できるようにご協力をお願いいたします。また、プールが始まっていますので、登校前の健康観察も引き続きよろしくお願いいたします。登校前にお子さんの体調に不安を感じたら、無理をさせず、ご家庭で休養させて様子を見るようにしてください。

今週の6月17日（火）に、5年生が全国小学生歯みがき大会のDVDを観ながら、歯肉炎や正しい歯みがきの仕方、デンタルフロスの使い方について学びました。歯みがきを含めた生活習慣の確立には、お子さん自身が自らすすんで行動することが必要です。そのためには、学校での保健指導と共に、家庭での取り組みも重要と考えます。5年生の児童に学習で使用した冊子を配布していますので、お子さんと一緒に見直して、ぜひご家庭でも、歯みがきを含めた生活習慣の見直しや、健康について考える機会としていただけますと幸いです。



<6月の保健行事>



*6/20（金）13:10～移動教室事前健診（6年）

（健診を受けやすい服装で登校してください。ワンピース等は避けてください。）

*7月初めに、すべての健康診断の結果を個別の健康カードで配布いたします。

4月の計測結果と定期健康診断のすべての結果をご確認いただき、サインをして
学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。

* 6 / 1 6 (月) の生活指導朝会で熱中症の予防について、みんなができることについて学びました *

① 暑さ指数(WBGT)をかくにんしよう！



暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性
厳重警戒 (28以上31未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性
警戒 (25以上28未満)	強い生活活動でおこる危険性
注意 (25未満)	

② ぼうしをかぶって、すずしい服にしよう！



③ こまめに水分をとろう！

15～20分ごとに水分をとろう！



④ すいみんをしっかりとろう！



すいみんがたいたないと熱中症になりやすくなるよ

⑤ 朝ごはんをかならず食べよう！



朝ごはんを食べていないと、体の水分と塩分がたいたなくて、熱中症になりやすくなるよ



熱中症予防に大切なこの5つを子どもたちに伝えました。

ご家庭でも、服装の調整・水筒の持参・睡眠と食事をしっかりとるなど、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

学校では、1時間ごとに暑さ指数計で外と体育館の WBGT の確認をして、場合によっては外遊びを中止したり、活動を制限したりするなどの対応をしています。

また、保健室には、熱中症の症状が出た場合に備えて、OS-1（経口補水液）と保冷剤を準備し、すぐに対応できるようにしています。水分と塩分の補給のため、給食もしっかり食べるように指導しています。今後も全教職員が協力して、熱中症予防に取り組んでいきます。