



令和5年7月19日
三芳町立三芳小学校
保健室 NO. 5

なつやすみ号

1学期も残り1日となりました。夏休みは、35日間と長いお休みのため、家でゆっくりと過ごす時間が増え、生活リズムが崩れがちになります。夏休みを健康に安全に過ごすために、夏休みの生活について、一度お子様とお話をしてみてください。

そして、新型コロナウイルス感染症、熱中症にも引き続きご注意ください。



歯みがきカレンダーを配布します！

7月より、3年生以上の児童は給食後の歯みがきの取り組みを始めています。歯ブラシ等のご準備にご協力いただきありがとうございました。子供たちからは、「歯みがきができて嬉しい！口の中がスッキリする！」という声も聞こえてきて、食後の歯みがきへの関心の高さを感じています。自分自身の歯・口の健康を守っていくために、三芳小の全児童に歯みがきを習慣化させたいという想いから、今年度は夏休みに歯みがきカレンダーを配布します。歯みがきができたかどうか色を塗って記録し、反省を記入して8月25日(金)始業式に学級担任へ提出させてください。お子様が意識して歯みがきができるよう、ご家庭でもお声がけをお願いいたします。

三芳小のむし歯 治療状況



本校では、6月に歯科健診を実施しました。むし歯は、進行すると痛みが強くなり、治療が難しくなります。お子様が一生使っていく歯を健康に保てるよう、早めの治療をお願いいたします。治療が済みましたら、歯科健診結果のお知らせ用紙を学校へご提出ください。

学年	むし歯ありと診断された人	歯科健診後治療が済んだ人
1年生	7人/60人	2人
2年生	15人/69人	0人
3年生	8人/76人	1人
4年生	9人/72人	0人
5年生	10人/84人	1人
6年生	7人/105人	0人
合計	56人	4人

目標は、全校児童
むし歯治療率 100%です！
夏休みを利用し、かかりつけ
歯科医の受診をよろしくお願
いします！



★2学期の発育測定★

8月29日(火) 高学年
 30日(水) 中学年
 31日(木) 低学年
 すみれ・たんぽぽ学級



- 発育測定は、体育着で行います。
- 髪の高い児童は、髪を低い位置で結ぶようにしてください。



夏休みが始まります！

いよいよ待ちに待った夏休みです。夏休みは、とても暑い日が続きます。早寝早起き朝ごはんを心がけて、生活のリズムを崩さないようにして、暑さに負けず健康に過ごしましょう！また、食事の後の歯みがきも忘れないようにし、むし歯のないピカピカな歯を目指しましょう！

もうすぐ夏休み！

けんこうな生活のために



休み中も早ね・早起きをつづける

冷たいものとりすぎに注意



クーラーのきいた部屋にこもらない

汗をかいたらこまめにふく・着がえる



おてつだいや運動でからだを動かす

3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



暑いときこそはだ着のフシギ

みなさんは普段、はだ着をつけていますか？「暑いからシャツ一枚でも少ない方が涼しいから着ていない」という人は、実は損をしています！

はだ着をつけていると、体の汗を吸い取ってくれるので、はだ着をつけていないときに比べて体と服の間の湿度を下げるができるため、涼しく感じられます。また、汗によるベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、体も清けつに保つことができます。



けんこう ・ あんぜん たの びつやす
健康・安全で楽しい夏休みにしましょう！



あつ たい さく

暑さ対策しっかりと!



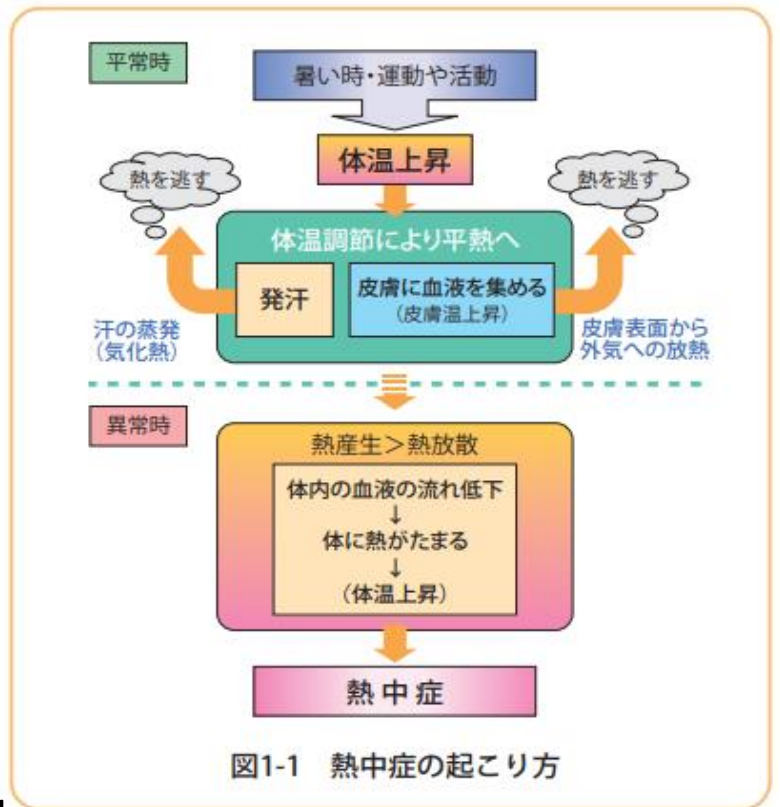
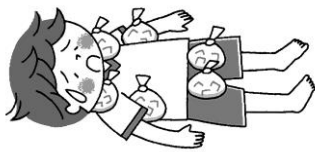
ねっちゅうしょう き

熱中症に気をつけましょう!

気温が高い日が続いています。暑い日は、心も体も疲れたな…と感じやすいですね。まだまだこれからが夏本番!三芳小の皆さんにも夏を元気いっぱい楽しく過ごしてもらいたいです。6月28日(水)5・6年児童を対象に実施した熱中症予防講演会の際、大塚製薬株式会社の講師の方からご指導いただいた内容も含め、熱中症とその予防についてお知らせします。

1 熱中症はどのようにして起こるのか

人は汗をかくこと等で体内の熱を体外に逃がしていますが、外気温が高くなると体の熱を体外に逃しにくくなります。また、汗をかくと水分・塩分が体外に出てしまうために、体内の水分・塩分が不足し、血液の流れが悪くなり、体温が上がり、熱中症の症状を引き起こしてしまいます。適切な水分・塩分の補給が重要になってきます。



ねっちゅうしょう きゅうきゅうはんそうじょうきょう 熱中症による救急搬送状況

月	搬送人員
5月	2668人
6月	15969人
7月	27209人
8月	20252人
9月	4931人

※総務省消防庁 HP より

7月は急に暑くなり、体が暑さになれていない!

8月は最高気温が
高い日が多い!



2 熱中症の症状と重症度分類

表：熱中症の症状と分類（『日本救急医学会熱中症分類 2015』より）

	症状	重症度	治療	臨床症状からの分類
I 度 (応急処置と見守り)	めまい、立ちくらみ、生あくび 大量の発汗 筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り） 意識障害を認めない(JCS=0)		通常は現場で対応可能 →冷所での安静、体表冷却、経口的に水分とNaの補給	I度の症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りでOK 熱けいれん 熱失神
II 度 (医療機関へ)	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下 (JCS≤1)		医療機関での診療が必要 →体温管理、安静、十分な水分とNaの補給（経口摂取が困難なときには点滴にて）	II度の症状が出現したり、I度に改善が見られない場合、すぐ病院へ搬送する（周囲の人が判断） 熱疲労
III 度 (入院加療)	下記の3つのうちいずれかを含む (C)中枢神経症状（意識障害 JCS≥2、小脳症状、痙攣発作）（H/K）肝・腎機能障害（入院経過観察、入院加療が必要な程度の肝または腎障害） (D)血液凝固異常（急性期 DIC 診断基準（日本救急医学会）にてDICと診断） ⇒III度の中でも重症型		入院加療（場合により集中治療）が必要 →体温管理（体表冷却に加え体内冷却、血管内冷却などを追加）呼吸、循環管理 DIC 治療	III度か否かは救急隊員や、病院到着後の診療・検査により診断される 熱射病

3 熱中症の予防

<p>○暑さに負けない体づくりを続けよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> こまめな水分補給（喉のかわきを感じる前に） 塩分の補給 睡眠環境を快適に保つ 丈夫な体づくり (バランスのとれた食事・十分な睡眠) 	<p>○暑さに対する工夫をしよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> 気温と湿度、WBGT（熱中症指数）を意識 こまめに休憩をとる（日陰の利用） 衣服を工夫する (通気性の良いもの、速乾性・吸水性の良い下着) 帽子をかぶる
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4 正しい水分補給

熱中症対策には、糖と電解質（主にナトリウム）を適度に含んだ飲み物を摂取する！

- 汗で失ったナトリウムを補給する
- 腸管での水分吸収を速める
- 水分を体内に留める

【参考文献】

- 環境省 HP 熱中症対応マニュアル
- 厚労省 HP
- 総務省 HP 熱中症搬送状況
- 日本気象協会 HP 熱中症ゼロへ
- 健康教室7月号 東山書房

