

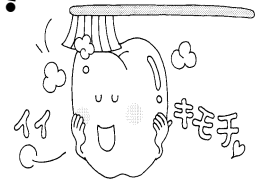
阿賀野市立  
安田中学校  
保健室

雨が降ると涼しいですが、晴れの日には汗ばむ気温になります。衣服で調節したり、汗をふいたり着替えたりして、体調を崩さないように気を付けましょう。また、暑くなってきて熱中症の危険が高くなってきました。水分補給や休憩を取り入れて活動してください。

暑くなると、汗でマスクが汚れてしまう可能性があります。心配な人は予備のマスクをかばんに入れておくと安心ですね。引き続き、新型コロナウイルス感染症防止のため、手洗い・うがい・換気はこまめにしていきましょう。

## 正しい歯みがきの習慣を身につけよう！

6月は6月4日「むし歯予防の日」があることから全国でむし歯予防の取組が行われます。普段の歯みがきをふり返り、歯や口の健康を守っていただける正しい歯みがきを継続していけるといいですね！



**歯みがきは食後3分以内が効果的！**

むし歯がしやすいのは食後5～20分。

食べたらずいぐみがく

学校でもみがこうね。

**歯ブラシはきれい!?**

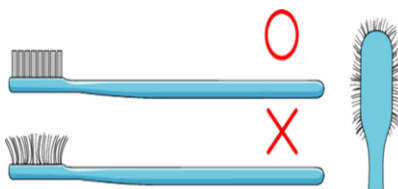
タイヨ

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

**歯の1本1本をていねいにみがこう！**

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

1か所を10回くらいみがくといいよ



- ①横から見て毛先が平らでない。
  - ②後ろから見たときに毛先が出ている。
- この状態だと交換時期です。新しい歯ブラシの準備を！

## 歯や口のけがに気をつけて…！

転んで歯を床や机にぶつけてしまったり、友達とぶつかって唇を切ってしまうたり…。歯は折れたり、抜けたりしてしまうと治療をしても元にはもどらないことがあります。一生自分の歯でおいしくご飯が食べられるように、歯や口のけがに気をつけて安全に過ごしてください。



# WBGT値(暑さ指数)測定はじめました

6月に入り、気温が30度近くなる日も多くなってきます。WBGT値の計測を始めました！職員室前の廊下に計測したWBGT値の掲示をしていますので、気温が高い日には確認し、活動する際の参考にしてみてください。



WBGT値(暑さ指数)は、熱中症を予防することを目的としてアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとりに着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度②日射・ふく射など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。

※環境省熱中症予防情報サイトより引用

## 【WBGT値と運動に関する注意事項】

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	厳重警戒(激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、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分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒(積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25	注意(積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全(適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

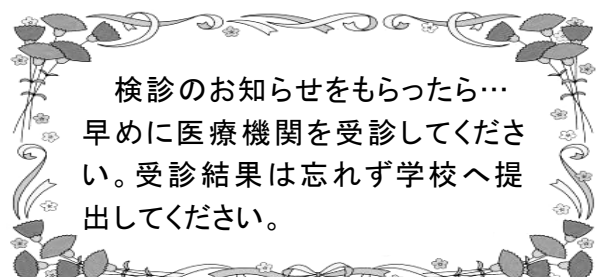
※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

## 6月の保健行事とお知らせ

6月は延期になっていた歯科検診が実施されます。その他、耳鼻科検診や尿検査も実施予定です。体調を整えて検診を受診してください。検診のお知らせをもらった人は早めに受診してくださいね！



【6月】健康診断の日程	
6月8日(水)	尿検査二次
	耳鼻科検診
6月21日(火)	歯科検診
6月22日(水)	尿検査予備日



検診のお知らせをもらったら…  
早めに医療機関を受診してください。受診結果は忘れず学校へ提出してください。