

# ほけんだより

令和8年7月2日 NO. 4  
さいたま市立馬宮西小学校 保健室

7月の保健目標『夏を元気に過ごそう』

梅雨明け後は、本格的に夏の暑さがやってきます。熱中症の心配が出てきますので、上手に水分補給をしながら、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。



## まみやにししょう ねっちゅうしょうたいさく 馬宮西小の熱中症対策

きおん 気温	あつ しすう 暑さ指数 (WBGT)	ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のための運動指針
35℃ いじょう 以上	31℃以上 いじょう 危険	うんどう げんそくちゅうし <b>運動は原則中止</b> 特別の場合以外は運動中止。 特に子どもの場合は中止すべき。
31～ 35℃	28～31℃ げんじゅうけいかい 嚴重警戒	げんじゅうけいかい <b>嚴重警戒</b> 激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、 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℃ けいかい 警戒	けいかい <b>警戒</b> (積極的に休息) 熱中症の危険が増すので、 積極的に休息をとり適宜、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℃ ちゅうい 注意	ちゅうい <b>注意</b> (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。

まみやにししょう ねっちゅうしょうよほう うんどうしん さんこう まいにちねっちゅうしょう しすう  
馬宮西小では、「熱中症予防のための運動指針」を参考に、毎日熱中症指数を

けいそく たいいく かつどう やす じかん そとあそ けんどう  
計測し、体育の活動や休み時間の外遊びをどうするか検討しています。

やす じかん そとあそ かのう ほうそう れんらく  
休み時間には、外遊びが可能かどうか放送で連絡

しますので、よく聞いていてくださいね。

しすう とき あそ じかん みじか  
指数がギリギリの時は、遊びの時間を短くして、

じゅぎょうまえ  
授業前にクールダウンタイムをとることもあります。



せっきよくてき すいぶんほきゅう かお あら うで ぬ からだ ひ  
積極的に水分補給をしたり、顔を洗ったり腕を濡らしたりして体を冷やしましょう。



ねっ ちゅう しょう  
**熱中症**に  
ならないために



**こまめに水分補給**



**ぼうしをかぶる**

ねっちゅうしょう ぶせ じょうず すいぶん ほきゅう か こうおん たしつ むふう てんき  
熱中症を防ぐには、上手な水分補給が欠かせません。高温・多湿・無風の天気や、  
すいみんぶそく かせ たいちようふりよう ばあい ねっちゅうしょう  
睡眠不足や風邪げみなどの体調不良の場合も熱中症になりやすいです。暑さに負け  
ず、熱中症の対策をしながら無理なくすごしましょう。

# 「**歯と口の健康週間**」の**取組報告**

## 歯と口の図画ポスター・標語

馬西っ子全員で取り組みました。  
1階廊下に掲示してあります。



## 歯みがき手鏡週間 6/15~19

給食後に手鏡を使用して歯みがきをしました。

「鏡があるといつも  
よりみがきやすい！」  
という声が多かったです。



## 歯ブラシ点検 (毎月1回実施)

歯ブラシの毛先の状態が良い場合は「OK」シール、そろそろ交換時期がきている場合は「交換」シールを、保健ファイルに貼ります。「交換」シールだった人は、新しいものを用意してくださいね。

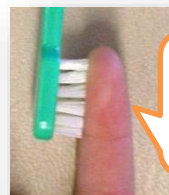
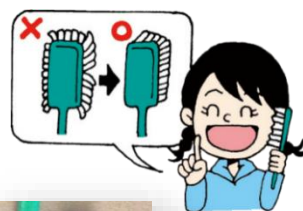


OKシール



交換シール

## <よい歯ブラシ>



毛先と大きさを  
みえています。

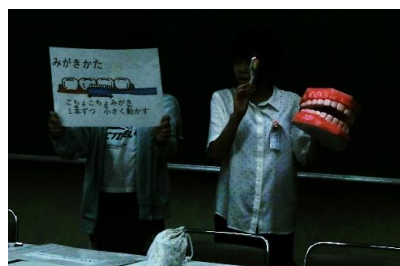
## 少人数歯みがき指導

歯科健診で、むし歯やCO、歯肉・歯垢にチェックがあった人を対象に、保健室にて休み時間に個別に歯みがきテスト(カラーテスト)を行っています。自分の歯にあったみがき方、みがきのこしやすい部分を確認しています。



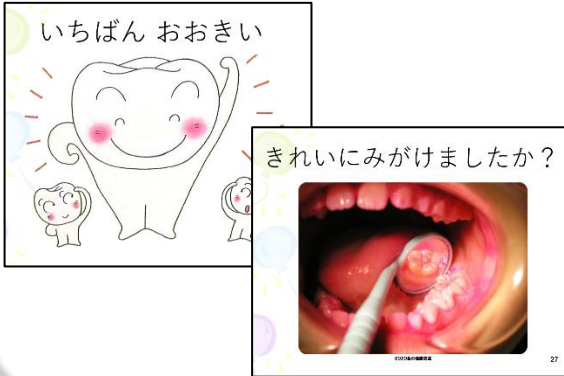
## 歯みがき隊 6/11, 12

運動保健委員会の児童が、「歯みがき隊」として、各教室で歯みがきのコツを伝えました。給食後には、クラスごとに歯みがきタイムを設けています。毎日、忘れずに歯ブラシを用意しましょう。



**1年 < 8020歯の健康教室 >**

お歯についてのみがき方や歯ブラシの持ち方を中心に学習しました。



**2年 < 前歯をピカピカにしよう >**

歯ブラシをたてにしてみがく、前歯のみがき方 < 三面みがき > を中心に学習しました。



**3年 < 歯によいおやつをえらぼう >**

むし歯にならないためのおやつのえらび方について学習しました。また、口腔内の細菌量チェック (RDテスト) を実際に行いました。



**4年 < 馬西っ子 かみかみ大作戦 >**

食いしばった時と口を開けた時で握力測定して比較したり、咀嚼力判定をしたりして、よくかむとよいことについて学習しました。



**5年 < 歯科巡回指導 >**

歯肉炎について、歯科衛生士の先生の特別授業を行いました。5年生全員の生のプラークを特別な顕微鏡でみるという貴重な体験をしました。



**6年 < 全国小学生歯みがき大会 >**

今年度初めて実施しました。オンデマンドで歯肉炎について学び、歯ブラシでは落としきれない歯垢の落とし方として、デンタルフロスの使い方も学びました。

