

ほけんだより 7月

令和4年7月19日
延岡市立北方学園
小学校 保健室

※おうちの方と一緒に読みましょう。

とても暑い日が続いていますね！放送で、「熱中症指数が危険のため、外では遊べません。」と聞いて、「えー！」「外で遊びたかったなあ」という人や、廊下で「今は危険かなー？警戒かなー？」と話している人を見かけます。外で遊べないのは残念ですが、少しでも熱中症予防のことを気にかけてくれていて嬉しいです。ところで、「熱中症指数」とは、何を指しているのでしょうか？



※先生は「熱中症指数」と言っていましたが、正しい名前は暑さ指数（WBGT）です。

暑さ指数(WBGT)ってなんだろう？

- ① 湿度（じめじめ度）
- ② 輻射熱（地面などの周りからの熱）
- ③ 気温

熱中症の危険度を
判断するもの！

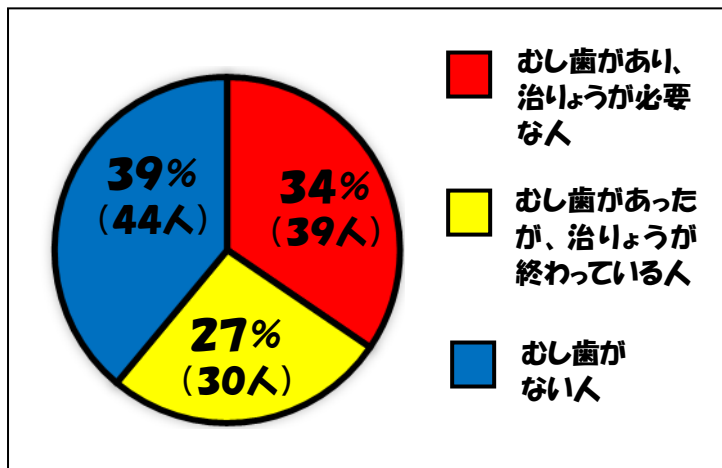
暑さ指数 WBGT	活動の目安
31℃～ 	特別の場合以外は、 <u>運動を中止</u> する。 昼休み：外遊び禁止
28～31℃ 	<u>激しい運動は中止</u> 。 10～20分おきに休けいを取り、 水分・塩分ほきゅうをする。 昼休み：外遊びはできる。13：05 には 絶対に水分ほきゅうをする。
25～28℃ 	こまめに休けいをする。
21～25℃ 	こまめに水分・塩分ほきゅうをする。



くつ箱のところに、今日の予報を掲示しています。

今日はどのくらい暑くなるかな？
ぜひ、確認してみてくださいね♪

しかけんしんけっか 歯科検診結果より



しかけんしん けっか (じゅしんしゃ 113人)、むし歯があり、治りょうが必要な人は39人でした。また、むし歯になりそうな歯(要観察歯)がある人は3人でした。

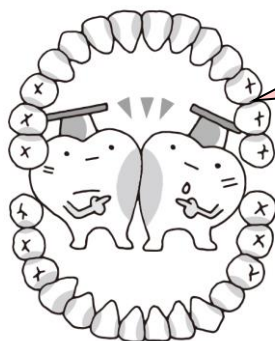
むし歯は、自然によくなることはありません。治りょうに行かずにそのままにしておくと、どんどん進行してしまいます。受診が必要というお知らせをもらった人は、早めに歯医者さんへ行って治りょうをしましょう。診療は『350円(月・病院別に必要)』で受けられます。

☆ むし歯がなかった人、治りょうが終わった人も、毎日の歯みがきをていねいにして、きれいな歯を守りましょう！定期的に歯医者さんに行って、チェックしてもらおうといいですね。

きをつけてみがくところは・・・



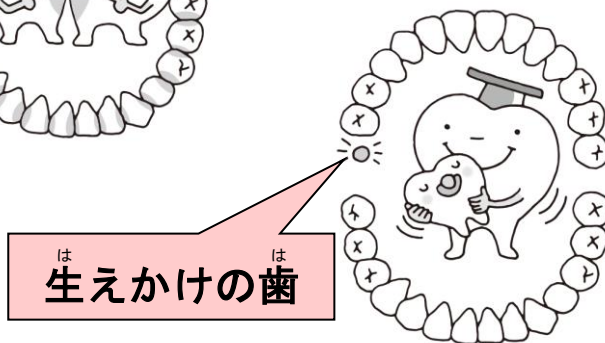
おくば
奥歯



は は あいだ
歯と歯の間



は は
歯と歯ぐき
さかいめ
の境目



は は
生えかけの歯

<1・2年生>



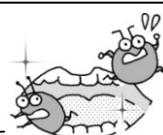
6歳臼歯という永久歯が乳歯の奥に生える時期です。この歯は、生えはじめは柔らかく、溝がたくさんあってむし歯になりやすいので注意が必要です。

<3・4年生>



上下の歯が生える時期です。歯並びがでこぼこして歯みがきが難しく、生えたばかりのやわらかい永久歯がむし歯になってしまうことが多いです。

<5・6年生>



永久歯のむし歯や歯肉の状態がよくなり人が増えてきます。歯肉炎は正しい歯みがきで改善できます。みがき残しが多いところに気を付けて、ていねいに歯をみがきましょう。