



令和8年7月1日
練馬区立開進第三小学校
校長 佐々木秀之
保健室

7月に入り、1学期も残り3週間になりました。梅雨が明けると気温が一気に上がりますが、体が暑さになれていないため、熱中症になりやすいです。これからの時期、熱中症の対策も意識して過ごしていきましょう。



熱中症に気をつけよう！

熱中症は、気温が高い中で作業や運動を行い、体の水分と塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなって、いろいろな症状が出ることをいいます。予防するために、①こまめに水分をとる ②外では帽子をかぶる ③日かげや涼しい場所で休むようにしましょう。

熱中症の症状

軽症 → 重症

- 軽症**
 - 立ちくらみ・めまい 足がつかない など
 - 頭痛、吐き気・嘔吐 だるさ など
- 重症**
 - たおれる、意識がなくなる 体のけいれん、汗がかけない など

熱中症かも!?
と思ったら

エアコンが効いた室内など 涼しい場所へ

首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす

経口補水液などで水分補給



知っている?
WBGT (=暑さ指数)

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか？ WBGTは、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。

WBGTが28（厳重警戒）を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時は、「今日のWBGTは、いくつかな？」と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。



こんなときは救急車！

自分で水が飲めない
受け答えがおかしい

悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃未満	厳重警戒（激しい運動は中止）
25～28℃未満	警戒（積極的に休憩）
21～25℃未満	注意（積極的に水分補給）
21℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）

出典：(公財) 日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」

夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動しましょう



早寝早起きをつけて
しっかり睡眠をとる



3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう

しか ちりょう じょうきょう 歯科治療状況について



	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
むし歯なし	94%	92%	95%	95%	94%	93%	94%
むし歯あり	6人	7人	5人	5人	7人	8人	38人
治療済み	3人	2人	2人	2人	2人	1人	12人
治療率	50%	29%	40%	40%	29%	13%	31%

4月に実施した健康診断の結果から受診が必要な場合はお知らせをだしています。6月末時点でむし歯があった際の受診率が31%と半数以下となっています。検診で治療が必要な方は、早期の受診をお願いします。

※6月末によい歯のバッジを配布しました。まだ健診を受けていない子も、12月末までに学校歯科医等の医院で歯科検診を受診し、結果を学校に提出したら、バッジを配布します。

保護者の皆様へ

健康診断の結果配布について

1学期の定期健康診断が無事に終了いたしました。保護者の皆様には、たくさんのご協力をいただきありがとうございました。7月中旬に「定期健康診断の記録」を配布いたします。用紙はご家庭で保管してください。

