

ほっけんだより 7月

令和 8 年 7 月 1 日
江戸川区立鹿骨松本小学校
校長 渡邊 浩輔
養護教諭 井上紗央里



「WBGT=暑さ指数」という言葉を聞いたことがありますか？

WBGT は、熱中症を予防するための目安です。WBGT が 28℃を超えると、熱中症になる人が増えると言われています。

学校でも毎日計測して保健室前に掲示しています。暑い時季は、テレビのニュースや天気予報などでも確認し、暑さに合わせた活動ができるようにしましょう。こまめな水分補給のため、水筒のご準備をお願いします。

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」

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度 (軽症)】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度 (中等症)】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



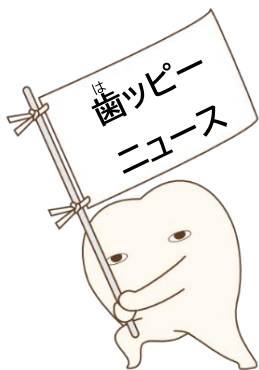
【重症度Ⅲ度 (重症)】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

き なつ かんせんしょう 気をつけよう！夏の感染症



なつ たの ぎょうじ 夏は楽しい行事がたくさんありますが、プールの水などを媒介して、かんせんしょう ひろ 感染症が広がることも多い
です。タオルの貸し借りをしない、しっかり手洗いをするなどで、夏の感染症を予防しましょう。

かんせんしょうめい 感染症名	て あしくちびょう 手足口病	ヘルパンギーナ	プール熱(咽頭結膜熱)
しょうじょう 症状	はつねつ けいど 発熱(軽度) すいほう あか ほっしん 水疱や赤い発疹 (手のひらや足の裏、口 の中など) こうないえん 口内炎がひどく食事がと れないことがある	とつぜん こうねつ いじょう 突然の高熱(39℃以上) のどの痛み のどの奥に水疱や潰瘍	こうねつ 高熱(39~40℃) のどの痛み、頭痛 けつまくえん しょうじょう 結膜炎のような症状 (目のかゆみ、痛み、 じゅうけつ なみだ 充血、涙など)
とうこう めやす 登校の目安	はつねつ しょうじょう 発熱などの症状がなく、ぜんしんじょうたい あんてい 全身状態が安定している。		しょうじょう 症状がなくなってから けいか 2日経過するまで



ミュータンス菌が好きなものは

むし歯の原因になるミュータンス菌は、食べものに含まれる糖質が大好物です。
この糖質をもとにして歯垢(プラーク)を作り、歯垢の中で作る酸で歯を溶かして
むし歯にします。そのため、口の中に糖分が長くある状態が続くと、むし歯になり
やすいです。食後に歯みがきをすることやだらだら食べを避けることが大切です。



こじんめんだん さい けんこうしんだんけつ か いちらん わた
個人面談の際に、健康診断結果の一覧をお渡しします。
じゅしん ひつよう ひと
受診が必要な人には、すでにお知らせを配付しています。学校健康
しんだん もんだい うたが わ
診断は、問題や疑問があるかをふり分ける「スクリーニング」の
ため、受診の結果は病気や異常がない場合もあります。早期発見・
ちりょう
治療のため、お知らせを受け取った人は受診をお願いします。
じゅしん ひと なつやす りよう じゅしん
まだ受診していない人は、夏休みを利用して受診するようにし、
けつ か がっこう ていしゅつ
結果を学校まで提出してください。