



2023年6月号

栃木県立益子特別支援学校

梅雨どきにかかり、雨や曇りの天気が続きやすい6月となりました。
気温も湿度も高めで、ジメジメとした蒸し暑さを感じることもある一方、
『梅雨寒』という言葉があるように、雨や曇りの日には思ったよりも
気温が上がらないこともよくあります。

そのため、脱ぎ着がしやすい服装を心がけ、暑さ、肌寒さに対応できる
よう、工夫して過ごすようにしましょう。



6月の保健目標 ～歯をきれいに磨こう！！～

先月、新型コロナウイルス感染症が5類に移行したことに伴い、学校でも給食後の歯磨きが再開
されます。“口の健康は全身の健康につながる”といっても過言ではありません！
いま一度、歯磨きの基本をおさらいして、しっかり歯磨きができるようにしていきましょう。



なんどもおさらい！

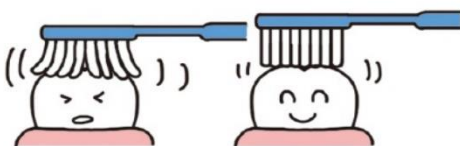
歯みがきのキホン

クイズ



Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さく動かし
- ② 歯ブラシを大きく動かし



Q2. みがくときの力の強さは？

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？

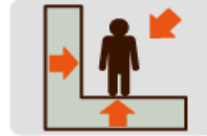
- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3 くらい





WBGT 指数を知っていますか？

暑さ指数（WBGT指数）とは、熱中症の予防を目的とする指標のことです。
単位は気温と同じ『℃』で示されますが、人体と外気との『熱のやりとり』に着目した指標となっています。学校でも、熱中症計を設置し、暑さ指数を目安に授業に取り組んでいます。また、ニュースや新聞でも、この“暑さ指数”や“熱中症警戒アラート”を耳にしたり、見たたりすることが多くなると思います。御家庭の熱中症予防にぜひ御活用ください！！

暑さ指数（WBGT） =  1 :  7 :  2

気温の効果 湿度の効果 輻射熱の効果

暑さ指数（WBGT）	熱中症予防運動指針
中止 (31℃以上)	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である。
厳重警戒 (28～31℃)	熱中症の危険が高いため、激しい運動は避ける。10～20分おきに休憩を取り、水分・塩分を補給する。
警戒 (25～28℃)	熱中症の危険が増すため、30分おきくらいに休憩を取り、適宜、水分・塩分を補給する。
注意 (21～25℃)	運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
ほぼ安全 (21℃未満)	熱中症の危険は少ないがこまめに水分・塩分の補給が必要。

～ 保護者の皆様へ ～

4月から実施していた定期健康診断が今月終了予定です。
保護者の皆様には検診の準備等、大変お世話になりました。
学校で実施した検診につきまして、医療機関の受診や治療の必要がある児童生徒には、通知を配布しています。
受診・治療されました際には、通知の下部にあります受診報告書を担任を通じて、御提出ください。



オモテ面クイズの答え：Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①、Q5…②