



NO.4 令和8年7月2日
東京都立青山特別支援学校
校長 法月 英里
養護教諭 藏下 彩

いよいよ夏本番が近づいてきました。近年は厳しい暑さの日が多く、気温の高い状態が長く続く傾向があります。暑さで疲れがたまりやすい時期でもありますので、早寝・早起き、バランスのよい食事など、毎日の生活リズムを整えながら、体調の変化に気を付けて元気に過ごしましょう。

★7月の保健目標「歯をみがこう」

できているかな? 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

毛先が曲がってきたら、新品に交換しよう

歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんと当たらなくなり、歯垢が落とせなくなります。歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど開いてきたら、新しい歯ブラシと交換しましょう。



～受診がまだの方は、夏休みに受診をお願いします～

健康診断の結果、未受診または治療・受診が必要とされた方で、1学期中に受診ができなかった場合は、夏休み期間を利用して受診をお願いいたします。

受診されましたら、受診報告書を学校へ御提出ください。

結果のお知らせの用紙をなくしてしまった場合は、再度お渡しいたしますので、担任または保健室まで御連絡ください。



～7月の保健行事～

○7月8日（水） 健康相談（希望者） 9：30 から
○7月9日（木） 宿泊前健診（中学部1年） 13：00 から



熱中症に注意！！



熱中症は、暑さだけでなく湿度や体調によっても起こりやすく、短時間でも注意が必要です。予防のためには、暑さ指数（WBGT）や体調を確認し、早めの休憩や水分補給、暑さを避ける行動をとることが大切です。

暑さ指数（WBGT）とは？

① 気温、②湿度、③日射・輻射熱の3つの要素をもとに、身体への暑さの影響を示した指標です。学校でも、WBGTを確認しながら活動内容を判断しています。

以下の図は、WBGTをもとにした運動時の熱中症予防指針です。

気温 （参考）	暑さ指数 （WBGT）	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	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。
31℃以上35℃未満	28以上31未満	厳重警戒 （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℃以上31℃未満	25以上28未満	警戒 （積極的に休憩）	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、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℃以上28℃未満	21以上25未満	注意 （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。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 （適宜水分補給）	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

【環境省 熱中症予防情報サイトより】

★参考となるサイトを紹介します。御家庭でも、ぜひ御活用ください。

●「東京暑さマップ」（東京都環境局）

⇒熱中症リスクが高い日や時間帯を事前に把握し、予定の調整や対策の参考にできます。

URL：<https://micos-sc.jwa.or.jp/tokyo-wbgt/>

●「熱中症予防情報サイト」（環境省）

⇒「熱中症警戒アラート」や各市町村の「暑さ指数（WBGT）」を確認できます。

URL：https://www.wbgt.env.go.jp/doc_trendcal.php

★別紙：「熱中症（特別）警戒アラート・都独自の暑さ情報の提供について」（PDF）を添付いたします。あわせて御確認ください。