

ほけんだより 6月

No. 5 / 令和7年 6月 16日 燕市立小池 小学校 保健室



梅雨入りして、じめじめした日が続いています。何となく体調が悪い人も多いかもしれません。ぐっすり眠って、暑さ&湿気に負けない体を作りましょう！

裏も大切！
見てね。

○6月の保健目標「歯と口の健康を考えよう」

5月27日（火）の歯科検診では、歯科医さんから、次のようなお話がありました。

◎1年生は、むし歯が少なく、歯みがきもよくできています。

・2年生と5年生は、むし歯は少ないですが、歯肉や歯石でチェックが付く子が多かったです。歯医者さんで、よく見てもらいましょう。

・3年生は、むし歯がある子と無い子が、両極端でした。むし歯は、早めに治しましょう。

・4年生と6年生は、歯みがきが不十分な子が多いです。丁寧に歯をみがきましょう。

・また、歯列でお知らせの紙をもらった人は、確実に受診をしてください。

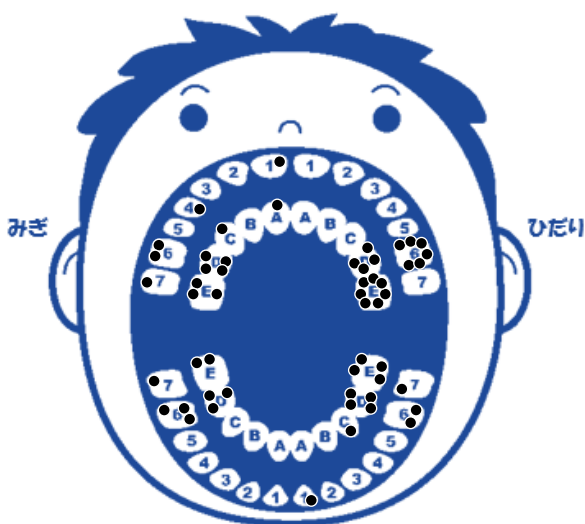
「歯列（歯並び）は、気にならないから大丈夫」と思いがちですが、前歯に歯並びの異常があると、顎に負担がかかることがあるそうです。歯医者さんに診てもらい、よく相談してください。



今年は、奥歯だけでなく前歯にも、むし歯がありました。全部の歯に歯ブラシの毛先が当たるように、1本ずつ丁寧に磨きましょう。

令和7年度 小池小むし歯地図

ちょっと、待って！



1～7: 永久歯(おとなの歯) A～E: 乳歯(こどもの歯)

歯みがきが終わって、すぐ遊びに行ってしまう人はいませんか？使った後の歯ブラシには、歯の汚れや細菌がたくさん付いています。きれいに洗ってからしましょう。

歯をみがいた後、歯ブラシは…



流水でこすり洗いをする



なぜと風通しのいいところで、ブラシ部分を上にしてかわかす

○ 熱中症を予防しよう

熱中症って、なに？

熱中症とは、暑い時に「めまい」や「吐き気」、「体のけいれん」などが起こる状態のことです。状態が悪いと、命にかかわることもあります。



こまめに水分補給

一度にたくさん飲むよりも、
活動の前・と中・後に、少しずつ
飲む方が効果的です。



* 外で遊ぶ時は、水筒を持っていきましょう。

涼しい服装

運動する時は、半そでや
短パンなど、涼しい服装が
よいですね。



* 屋外では、帽子をかぶりましょう。

* 運動する時は、マスクを外しましょう。

しっかり食べて、しっかり眠る

1日3回の食事をとり、色々な食材を食べるようにしましょう。また、
寝不足の人は熱中症になりやすいので、早めに寝て十分な睡眠をとること
が大切です。



暑さに慣れる

夏休み明けには、自然教室（5年）や全校
遠足があります。行事を思う
存分楽しめるように、上手に汗
をかく練習をしておきましょ
う。



朝晩に運動をしたり、湯船に
つかったりするのも、おすすめです。

具合が悪くなったら、すぐ先生に話す

頭が痛くなったり、気持ち悪くなつた
りしたら、すぐに近くの先生
に話しましょう。

登下校の時や、休みの日な
どは、地域の方に助けを求め
ましょう。



暑さ指数が高い日は、過ごし方に気を付ける

2限と4限に、体育館とグラウンドの「暑さ指数」を測定し、安全に遊べるかどう
かを判断します。玄関前と教務室前に、休み時間に遊べる場所を掲示するので、遊ぶ
前に確認してください。また、熱中症警戒アラートや特別警戒アラートが出ている日
は、学校の外に出ないようにしましょう。

熱中症予防 暑さ指数 あそべる場所		
** 月 日 **	体育館	グラウンド
20分休み	○	○
昼休み	△	×

外に出るときは、「帽子」と「水筒」を必ず持って行きましょう。

WBGT	暑さ指数	体育館での遊び	グラウンドでの遊び
31℃～	危険	× 遊べません	× 遊べません
28～30℃	厳重警戒	○ 遊べます	△ 遊べますが、10分おきに水を飲みます
25～27℃	警戒	○ 遊べます	○ 遊べます
21～24℃	注意	○ 遊べます	○ 遊べます
～20℃	ほぼ安全	○ 遊べます	○ 遊べます

【○：あそべます △：あそべますが、10分おきに水をのみます ×：あそべません】