



令和8年6月
第4向陽小学校
保健室

梅雨が近づき、雨やくもりの天気が続きやすい6月。気温も湿度も高めで、ジメジメとむし暑さを感じることが多い季節です。くもりや雨の時は肌寒く感じるのに、たまに晴れると夏のような暑さ…。気温の差による体調不良や熱中症に気をつけてすごしたいですね。晴れていなくても湿度が高い、風通しが良くない場所では熱中症になる危険があります。今の時期は、からだ暑さに慣れていないので要注意です。水分補給のため、毎日水筒も持ってくるようにしましょう。こまめに水分を取る、ぼうしをかぶるなどの対策をして、夏の暑さに今から備えておきましょう。



6月の予定

3 (水)	けんによ う じ たいしょうしゃ 検尿2次(対象者のみ)
4 (木)	↓ し か けんしん 歯科検診 わかば・1・2年
5 (金)	ないか けんしん 内科検診 3-234・4-34
11 (木)	し か けんしん 歯科検診 6年
12 (金)	ないか けんしん 内科検診 2-34・3-5・4-12
18 (木)	し か けんしん 歯科検診 3年
19 (金)	ないか けんしん 内科検診 1-123・5-34
30 (火)	がんか けんしん 眼科検診 1・3・5年



水泳指導が始まります

◆準備はOK?

ちりよう ひつよう い みみ はな め びようき
治療が必要と言われた耳や鼻、目の病気の
ちりよう かなら
治療を必ずしておきましょう。

◆からだの調子は?

い か あ はい
以下に当てはまる人はプールに入れないことが
あります。

- ・熱っぽい ・頭が痛い
- ・げりをしている
- ・目がかゆい、目やにがひどい
- ・出血やジクジクしたキズがある

知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手に逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防3つのポイント

- 1 おん ど しつ ど
温度だけでなく湿度や
暑さ指数(WBGT)を参考に
- 2 おく ない しつ ど かん き
屋内の湿度は、こまめな換気や
エアコンでコントロール
- 3 のどの かわ
のどの渴きを
感じにくくても、自発的な水分補給を



◆ 6月4日～10日は歯と口の健康週間です ◆

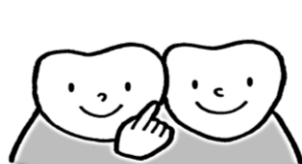
- 8020運動を進めよう（80歳になっても、20本の歯を保とう）
- 一生自分の歯で食べよう ● 歯みがきで心と体を健やかに



などのスローガンををかけて、ひとりひとりが歯の大切さを考える週間になるよう、全国でよびかけています。歯の健康は、全身の健康や発達にも影響します。「歯」は、一生使う大切なものなので、毎日みがく習慣をつけましょう！

みがき残しの多いところは・・・

自分ではしっかり歯をみがいているつもりでも、意外とみがけていないものです。とくにみがき残が多い場所は下の4か所です。



歯と歯のすきま



おく歯のみぞ



歯と歯ぐきのさかいめ



歯のうら

ふ
る
い
歯
ブラ
シ、
ど
う
し
て
ダ
メ
な
の
？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきに強く、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



おうちの方へ

◇ 歯科検診の結果について ◇

歯科検診の結果、治療が必要な場合は「お知らせ」を配付しますので、早めの受診をお勧めします。治療が済みましたら、報告書の提出をお願いします。虫歯や要注意乳歯（次に生える永久歯の妨げになる歯）はもちろんのこと、歯の汚れや腫れなどで歯科医師の治療や指導が必要な場合にもお知らせを出しています。

歯並びやかみ合わせの状態が悪い場合にもお知らせを配付しています。すでに歯列矯正をされている児童については、「令和〇年〇月より歯列矯正中」と報告書に保護者の方が記入して学校へ提出してください。

