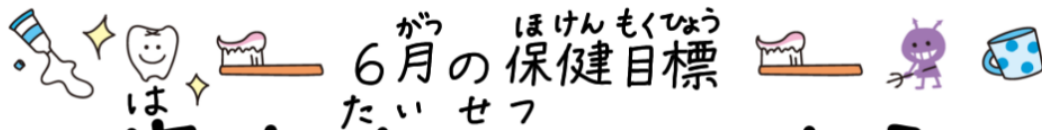


ほけんだより6月号



令和7年6月2日
八王子市立第十小学校
校長 国富 尊
保健室

6月に近付きだんだん暑い日が増えてきました。しかし、梅雨の時期になると思ったより気温が下がることもあります。かぜをひかないよう、上着を着るなどして体温を調節しましょう。



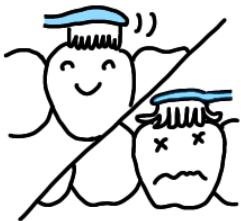
6月の保健目標
ほけんもくひょう
たいせつ

歯を大切にしよう



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。一生使う大切な「歯」。口の中の健康について考えましょう。

はみがきのポイント



ちからを入れすぎると
毛先がひらきます。
かるい力で、
みがきましょう。



ハブラシは、小さく
こきざみにうごか
しましょう。

ハブラシの毛先が
ひらいてきたら、
こうかんしましょう。

気をつけてみがくところ



歯科検診結果

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
むしばりあり	8人	14人	11人	16人	22人	13人

もうすぐ^{すい えい}水泳^{はい}が女台まります！

健康^{けん こう}診断^{しん だん}結果^{けつ か}のお知らせ^{お け ざ ら せ}（耳鼻科^{じ ひ か}、眼科^{がん か}、内科^{ない か}、聴力^{ちやうりき}）が配^{くば}られた人は、病院^{びやういん}を受診^{じゅしん}してください。医師^{い し}による「水泳可^{すい えい か}」の診断^{しん だん}がないと水泳^{すい えい}に参加^{さんか}できませんので、早め^{はや}の受診^{じゅしん}をお願いいたします。

咽頭結膜熱^{いん とう けつ まく ねつ}、流行性角結膜炎^{りやうこうせい かく けつ まく えん}など水泳学習^{すい えい かくしゅう}でうつりやすい病気^{びやうき}や、アタマジラミ駆除^{く じょ ちゅう}中などは参加^{さんか}できない場合^{ばあい}があるのでお知らせ^{お け ざ ら せ}ください。



暑熱^{しょ ねつ}順化^{じゅん か}ってなに？

暑熱^{しょ ねつ}順化^{じゅん か}とは、体^{からだ}が暑^{あつ}さになれることです。暑^{あつ}さになれていないこの時期^{い き}が、一番^{いちばん}危険^{きけん}です。冷房^{れいぼう}で体^{からだ}を冷やしすぎない、お風呂^{ふ ろ}にしっかりつかるなど工夫^{くふう}をして今^{いま}から体^{からだ}を暑^{あつ}さになれることが大切^{たいせつ}です。

ほけんしつより～四次元^{い げん}ポケット!?～

