

ほけんだより



令和7年6月2日
八王子市立高倉小学校
保健室 NO.3

6月に入り梅雨の時期になりました。気温と湿度が高くなるので、体調を崩しやすい時期です。

また、プールも始まり、疲れやすくなるので体調管理をしっかりして過ごすようにしましょう。

6月保健目標：歯を大切にしよう

歯と口の健康に気を付けよう

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。虫歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。だから、食べたらすぐに歯みがきをするのが大切です。

ちゃんと歯みがきはできてる？

歯の歯肉の間



歯の裏側



きちんとみがいていてもみがき残しがあるかも？次の部分は特に気を付けてみがこう。

歯の歯の間



奥歯の溝



ミュータンス菌がねらっているのは…



歯をみがかない子



ダラダラ食べる子



古い歯ブラシでみがく子

きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、新しいものに取り替えましょう。歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ（デンタルフロス）を使うと、歯ブラシだけでは取り切れない歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！！



急に暑くなることも…



WBGTを知っていますか？

WBGT について知っていますか？WBGT とは、暑さ指数のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では「気温35℃以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」「気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止、持久走などの体温を上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩を取り水分・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とされています。運動する前は、WBGT をチェックしましょう！

水泳指導が始まります！！

プール入る前にチェックしよう！

- 前日の夜はしっかり寝た
- 朝ごはんはしっかり食べた
- 朝、体温を測り熱はなかった
- 耳や目のかゆみ・痛みはない
- 手と足の爪は短く切った
- おう吐・下痢などの症状はない
- 健康診断を受けた・治療が終わった
- *健康診断で、治療勧告書を受け取り受診していない人はプールが始まる前に必ず受診をしてください。



おねがい

外から戻ってきた時、トイレの後、給食の前は、必ず手を洗います。休み時間などの様子を見ているとハンカチを忘れて、洋服で手を拭いていたり、水しぶきを払いながら手を乾かしている子を目にします。

毎日ハンカチを持ち歩く習慣をつけましょう！！



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。