

ほけんだより 6月

令和7年6月
名張市立美旗小学校
保健室

●気温の変化には、上着(茶色の標準服)で調節できるようにしましょう！

今の時季は、夏(気温が25度以上)になる日があったり、雨の日や風が強い日には肌寒いと感じる日があったり、日によって気温の変化が大きいですね。上着で調節できるように、ランドセルに標準服を入れておくなど、準備しておきましょうね。また、急に暑くなると、体が暑さに慣れていないので、熱中症になることがあります。休み時間や体育の時間には、帽子をかぶって、水分をとってから外へ出るようにしましょう。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかも知れません。しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる

上に、梅雨でジメジメする

時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでな

く湿度もチェックし、水分補給や休憩など基

本の熱中症対策を徹底してくださいね。



眼科検診、耳鼻科検診の結果をお返しします！

おうちのかたへ

●眼科検診(1・4年の受診が必要な人のみ)

すでに通院していて、経過観察中のものについては、あらためて受診する必要はありません。その旨をご記入いただき、学校へ提出してください。

●耳鼻科検診(1・3・5年の受診が必要な人のみ)

耳鼻科医の久保先生から、アレルギー性鼻炎については、症状の強い場合のみ 受診で大丈夫です、と教えていただきました。現在のお子さんの様子を見ていただいて、症状が落ち着いている場合は、ご家庭で経過をみてください。

※「耳垢」は、そのままプールに入ると他の耳疾患の原因になる場合があります。

除去が難しい場合は耳鼻科を受診してください。



うらも読んでね！

●6月4日から10日は、**歯と口の健康週間**です！



4月に実施した歯科検診の結果、治療が必要な人は、歯科を受診しましょう。

提出の必要はありません。
あうちでやってみましょう！

1年生のみなさんへ

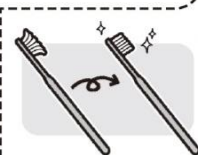
本日、ほけんだよりと一緒に『6さいきゅう歯かんさつカード』を配布しました。

6さいきゅう歯とは、6さいごろに生えてくる永久歯（第一大臼歯）のことです。乳歯の奥歯のうしろに生えるため、気づきにくいですが、かみ合わせや歯並びに関係する大切な歯です。歯のみぞが深いので、歯ブラシが届きにくく、むし歯になりやすい歯でもあるので、生え始めは特に注意が必要です。

6さいきゅう歯かんさつカードを使って、自分の口の中をかんさつしてみましょう。



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

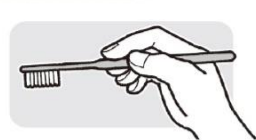
毛先が
ひろがって
いたら
替えましょ

歯みがき粉のつけ方



歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方



えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

動かし方



力を入れずに
こちょこちょと細かく

歯ブラシが
広がらない
くらいに
力がベスト

みがく時には



1本1本ていねいに

10～20回が目安

みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう

むし歯になりやすい人の特徴

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。

