

# ほけんだより



令和 8 年 6 月  
武蔵野市立桜野小学校  
校長 谷川 拓也

## 保護者の皆様へ

6月になり、梅雨の時期に入ります。梅雨の時期は気温や湿度の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。また、急な暑さにより、心身の疲労が出やすくなる児童も見られます。熱中症にもなりやすくなりますので、少しずつ暑さに体を慣らしていくようにしましょう。十分な睡眠や朝食、水分補給を心がけ、規則正しい生活習慣の中で元気に過ごせるようご協力をお願いします。



**5月の保健室来室記録** ○病気 183人 ○けが 281人

## 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、熱がうまく逃がせなくなり、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 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に

2 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 のどの渴きを感じにくくても、自発的な水分補給を



## 健康診断結果のお知らせについて

各検診等の結果につきましては、所見があった場合『健康診断〈〇科〉結果のお知らせ』をお渡ししています。受け取られたご家庭につきましては、担任まで報告書の提出をよろしく申し上げます。なお、歯科検診の結果は、全員にお知らせを出しています。

6月末までに、「健康のきろく」をお返しするので、ご確認ください。ご不明点等ございましたら、保健室までお問い合わせください。





## ～水泳指導にむけて～

6月8日（月）から水泳指導が始まります。保護者の皆様には、以下のポイントなどを中心に、ご家庭でのお子様の健康管理・健康観察をお願いします。

### 《ポイント》

- 目・耳・鼻の感染症はありませんか？  
(健康診断の結果のお知らせを確認しよう！)
  - たくさん寝ましたか？
  - 爪を短く切りましたか？
  - 忘れ物はありませんか？
- とうじつ あさ  
**当日の朝**
- 体調はどうですか？  
(発熱、頭痛、腹痛、だるさはありませんか？)
  - 朝ごはんをしっかり食べましたか？



水泳指導にあたり、健康診断結果（特に眼科疾患、耳鼻咽喉科疾患）のお知らせがあったお子様については、お早めの受診をお願いします。受診や報告書の提出が確認できない場合は、プールに入れないこともありますので、必ず受診してください。「かかりつけ医」からの指示など注意・配慮を要する事項（これまでにお知らせいただいた内容の変更などを含む）がありましたら、お早めに担任までご連絡ください。



6月4日～10日は  
**歯と口の健康週間**



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くく、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。

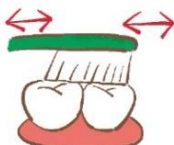
できているかな？

## 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

保護者の方へ

5月の歯科検診で歯医者さんから、低学年でも磨き残しの多い児童が多く、家庭で歯みがきの確認をお願いしたいと助言をいただきました。ご家庭で歯のみがき方をお子様と一緒にご確認ください。