



令和8年6月
狛江市立狛江第一小学校
保健室

梅雨に入り、雨やくもりの日が多い6月。気温も湿度も高め、むし暑さを感じる人が多いですね。じめじめとした日が続くと気分も何だかじめじめしてしまいがちですが、ゲームやタブレット以外にも屋内で楽しく過ごせる方法を考えてみましょう。雨の日は、ろうかがすべりやすくなります。いつも以上に気を付けて生活しましょう。

また、風とおしがよくないところにいると、熱中症になる危険があります。長い時間、直接太陽に当たらないように日かげを選んだり、汗をかいたらタオルで拭いたりして、自分で体調管理をしっかりと行いましょう。朝ごはんをしっかりと食べること、夜ぐっすり眠ることも大切です。



6月の保健目標
歯を大切にしよう

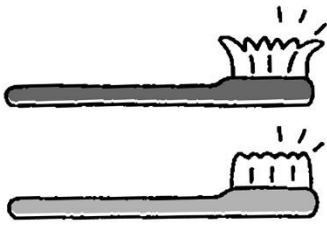
多くの学級では、定期健康診断の歯科検診が終了しました。みなさんは正しい歯の磨き方ができていますか？せっかく毎日歯を磨いていても正しい磨き方ができていないと、みがき残しが多くなって口のなかでむし菌が増えてしまいます。小学生は子どもの歯から大人の歯に生え変わる大切な時です。歯磨きをするときは、次の3つを意識してみましょう。

じょうずな歯みがき、できている？



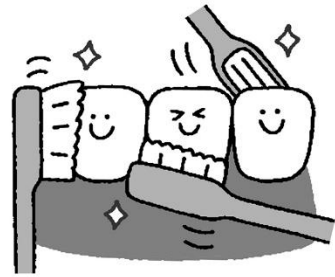
みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし菌予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。



ダブリュービー ジー ティー

WBGT ってなに？



ねっちゅうしょう きげんどう しめ すうち あつ しゅう 熱 中 症 の 危 険 度 を 示 す 数 値 を、暑 さ 指 数 (WBGT) と 言 い ます。WBGT は、きおん しつど 輻 射 熱 (日 差 し や 建 物、地 面 な ど か ら 受 け る 熱) な ど で 決 ま り ます。こ れ か ら 暑 い 日 が さ ら に 増 え て き ます。少 し ず つ 暑 さ に 慣 れ な が ら、夏 を 迎 え る 準 備 を し ま し ょ う。

暑 さ 指 数 (WBGT)	活 動 の 目 安	注 意 事 項
● 危 険 ● (31 以 上)	す べ て の 活 動 で 熱 中 症 が 起 こ る 危 険 性 が あ る	外 出 は な る べ く 避 け、冷 房 を 適 切 に 使 用 す る な ど、涼 し い 室 内 で 生 活 す る。
● 厳 重 警 戒 ● (28 以 上 31 未 満)		外 出 時 は 炎 天 下 を 避 け、室 内 で は 室 温 の 上 昇 に 注 意 す る。
● 警 戒 ● (25 以 上 28 未 満)	掃 除 な ど の 活 動 で も 起 こ る 危 険 性 が あ る	運 動 や 激 し い 作 業 を す る 際 は 定 期 的 に 十 分 な 休 息 を 取 る。
● 注 意 ● (21 以 上 25 未 満)	激 し い 運 動 な ど で 起 こ る 危 険 性 が あ る	危 険 性 は 少 な い が 激 し い 運 動 や 重 労 働 時 に は 熱 中 症 の 可 能 性 も あ る。



【保護者の方へ】

内科校医 大橋先生からのアドバイス

小学校の間は、身長や体格が大きく変化する時期です。学校で測定した身長体重について、ご家庭でも成長の様子をご確認ください。成長曲線から大きく外れている場合や、ご心配な点がある場合には、必要に応じて医療機関への相談もご検討ください。

健診の結果通知・欠席通知を受け取られた御家庭へ

6月から1～4年生についても校内での水泳指導が順次始まります。眼科・耳鼻科・内科健診でそれぞれ結果通知や欠席通知を受け取られた御家庭は、なるべく早く受診し、学校への連絡票を切り取ってご提出ください。また、朝の時点で体調が整っていない場合は、無理をせず入水を控えるようお願いいたします。