

# ほけんだより 6月号

こんげつ ほけん もくひょう  
**今月の保健目標**  
 は たいせつ  
**歯を大切にしよう**



2026年6月 西天満小学校 保健室

## 歯と口の健康に気をつけよう

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？

歯のみがき残しが多い場所は、むし歯になりやすい場所です。鏡を見ながらていねいにみがきましょう。

また、歯と歯肉の間に歯垢がたまっていくと、歯周病になります。歯周病は、歯を支えている骨を溶かしてしまう怖い病気です。

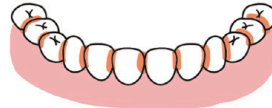
グラフを見てもわかるように、歯を失う原因第一位は歯周病です。歯と歯肉の境にもブラシをしっかりとあててみがきましょう。フロスや糸ようじを使うのもいいですね。

みがきのこしが  
起きやすい場所

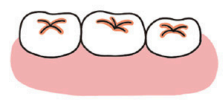
歯の高さが違うところ



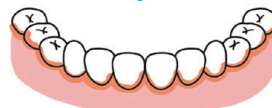
歯と歯の間



奥歯のみぞ



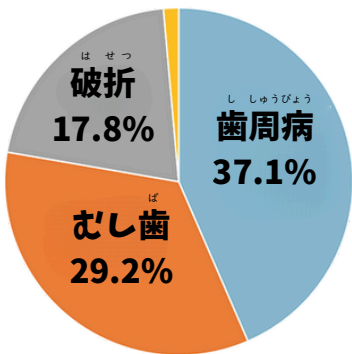
歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



### 永久歯を失う原因



歯ブラシが届かない  
 歯と歯の間は  
 “フロス”で!

ホルダー付きのものもあります  
 歯肉を傷つけないように注意して使いましょう!

### 6月の行事予定

- 1日 4・5・6年 体重測定
- 2日 1・2・3年 体重測定
- 5日 1・2・3・5・6年  
フッ化物塗布
- 9日 4年 フッ化物洗口
- 11日 せいけつしらべ
- 15日～19日 手洗い週間
- 22日 対象者 きらきらチェック  
心臓検診二次



### 保護者の方へ

健康診断お知らせの受診済みのお返事が続々と保健室まで届いています。早々に受診していただき、ありがとうございます。

6月からはプール水泳も始まります。受診のお知らせが届いたご家庭（特に眼科や歯科、内科）は、プール水泳が始まる前に受診して診ていただきますようよろしくお願いいたします。

# 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。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・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。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。

## ねっちゅうしょう 熱中症

## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症の予防には



あつ 暑くてじめじめした日は特に注意

きゆう みず 休けいや水のみがたりなかったのかも...

- めまい・立ちくらみ こむらがえり
- ずつう 頭痛・吐き気
- こうたいおん 高体温・意識障害 けいれん



あさ 朝用ごはん



ますく マスクをはずす



むり 無理しない



てのひらや手首を冷やす



こまめに休む



かせ 風とおしの良い日影で

## すいえい プール水泳がはじまるよ

6月22日はプール開きです。持ち物の準備、体調管理、そして注意をよく守って安全にプール授業が受けられるようにしましょう。

### じゅんぴ 準備はできてますか？



なまえをかい て かしかりはしません



じゅんぴたいそう しっかり準備体操



ふざけない



せんせい 先生の指示を しっかり聞く



なに 何かあればすぐ報告



はし 走らない