



えがお

小田原市立芦子小学校
保健室 2025.6.3 NO.3

6月を迎えました。5年生の宿泊学習では、ふれあいの村までの長い坂道を、子どもたちが蒸し暑さにも負けずに歩き、その後も無事に活動ができたと聞きました。また、6年生の修学旅行は天候に恵まれ、水量も十分な華厳の滝や湯滝等を見学することができました。宿での「夜の集い」もみんなで盛り上がり、とても楽しそうでした。子どもたちの小学校時代の思い出のページがまた一つ増えたことでしょう。

このように、5月から行事が目白押しですが、この時期は急な暑さによる熱中症が心配になります。職員も行事や活動のたびに天気情報とにらめっこをしています。想定外の暑さの日もありますので、学校からの熱中症予防に関する文書をご覧ください、ご家庭における様々な熱中症対策の準備をお願いしたいと思います。気候の日内変動も激しいので、体調を崩さないように、規則的な生活リズムで梅雨の季節を乗り越えましょう！

●6月の健康診断

朝、ていねいな歯みがきを忘れずに！！

- ◆6/12(木) 歯科検診
(対象：1年・3年・5年)
- ◆6/19(木) 歯科検診
(対象：2年・4年・6年)

9月実施の尿検査を除き、6月の歯科検診をもって全ての検診が終了となります。病気や異常はなかったかを「結果のお知らせ」で確認し、治療が必要な場合は早いうちに医療機関に受診してください。

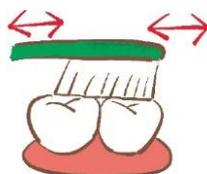
プールも始まりますので、目が充血している、鼻がつまる、耳の聞こえが悪い(耳垢の疑い)等の症状のある人は、早めの受診をお願いいたします。

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。



軽いかで
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

勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。

●これからの季節 熱中症に気をつけていきましょう！

学校では熱中症が発生しやすい日にWBGT（暑さ指数）を測定して、休み時間等に放送で熱中症予防の注意を呼びかけています。

水泳学習中も熱中症の危険があります。水分補給をしましょう！

熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人



熱中症 どうすれば防げる？

- こまめな水分補給**

のどがかわいていなくても飲む
- 30分に1回休憩**

体温を下げるために休む
- 服装に気をつける**

薄着で風通しのよいものを。帽子も大切

熱中症かな？

と思ったら

涼しい場所で休みます

からだを冷やします

★冷やすのは首・わきの下・足のつけ根
★水をかけてうちわであおいでもよい

スポーツドリンクを飲みます

★水分と塩分の補給が大事
★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ

保護者の方に ご寄付のお願い

保冷剤・くつ下・Tシャツ・ズボン・ハーフパンツ・未使用の下着など、ご家庭で使われていない衣類等を保健室に寄付していただくと助かります。

衣類は活用度が高い120~130くらいのサイズであると、とてもありがたいです。どうぞよろしくお願いいたします。