

# ほけんだより 6月号

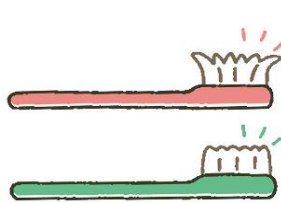
令和8年6月1日  
豊島区立高南小学校  
校長  
養護教諭

運動会が終わり、6月になりました。これから、ジメジメした暑い日が増えてくるので、熱中症には特に注意しましょう。



## 上手に歯みがきできていますか？

歯科健診で「CO」と言われたら、「おし歯になりかけている」ということです。しかし、ていねいな歯みがきをすることで、おし歯になるのを防ぐことができます。



### 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、むし歯予防にとっても大切。

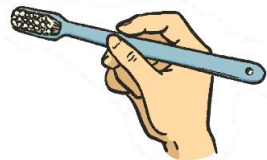
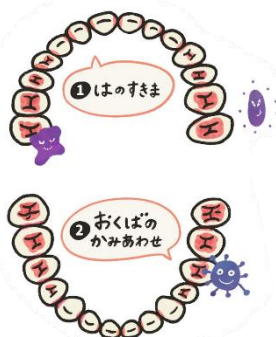
### 自分に合った歯ブラシ

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。

## みがきのこしの多いところ



歯ブラシは「えんぴつ持ち」で「軽い力」でみがく

## 今月の保健目標

## 歯を大切にしよう。

6月は歯科健診があります。むし歯や歯肉炎などがみつかった人は、早めに歯医者さんでみてもらいましょう。毎日の歯みがきも欠かさずに！

## 熱中症に気をつけよう！

### ●熱中症とは？

気温や湿度が高い場所にいるうちに、体の調子が悪くなってしまう状態。ひどいときには命にかかわることもあります。

### ●予防するには？



水分補給



すいみん



夏帽子はは



マスクをは

## 熱中症



暑くてじめじめした日は特に注意

イブや水のみがたりなかったのかも...

- ① 目まい・立ちくらみ ころらがえり
- ② 頭痛・吐き気
- ③ 高体温・意識障害 けいれん

暑さ指数 (WBGT) が 31 以上のときは、運動を中止します。

## おうちの方へ

### 【健康診断の結果配付について】

健康診断で受診が必要と診断された場合、「結果のお知らせ」を配付しています。受け取った場合は早めの受診をお勧めします。

なお、すべての健診が終了後、全員に「定期健康診断の記録」（今年の健診結果一覧）を配付予定です。