



令和8年6月1日
 豊島区立要小学校
 校長 渡部 貴美子
 主任養護教諭

まだ初夏とはいえ、真夏のように暑い日もあります。夏の暑さに体が慣れていないと、熱中症にかかる危険性があります。たくさん外で遊んだり、お風呂の湯船につかって汗をかいたりすることで、夏の暑さに負けない体を作ることができます。ほかにも、水分補給をしっかりとすることや、「はやね・はやおき・あさごはん」の生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸から汗の揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



6月 健康診断の予定

月	日	曜	検査項目	対象学年	時間	注意すること
6	4	木	歯科検診	1・4・5年	8:40~	朝、歯みがきをする
	11	木	歯科講話	全学年	8:25~	歯科校医による講話

<保護者の方へ>

「治療のお知らせ」が届いたご家庭は、医療機関で治療を受けるようお願いいたします。特に、眼科・耳鼻科・内科等は、水泳指導開始前までに治療報告書を学校へ提出してください。水泳指導が安全で充実した時間になるよう、ご協力をお願いいたします。

プールの前にお医者さんへ



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

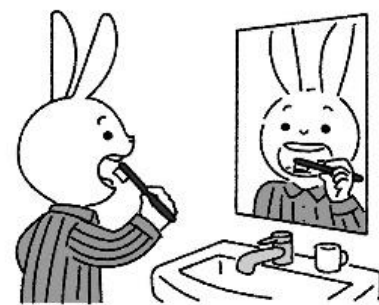
「むし歯がある」というお知らせが届いたご家庭は、早めに歯医者に
さんにかかるようにしてください。早めに治療を始めることで、治療
も早く終わらせることができます。

また、歯垢の付着している児童について校医の先生からご指摘をいた
だきました。かかりつけの歯医者さんへ受診をする際に、歯みがきの仕方について指導を
受けると、歯垢がとれて清潔な口内を保つことができます。



ハチマルニイマル うんどう 『8020運動』を知っていますか？

いつまでもおいしく食事をするためには、毎日の歯みがきで健
康な歯を保つことが重要です。一生、自分の歯で楽しんで食べ
られるように、8020（ハチマルニイマル）「80歳になっても
20本以上自分の歯を保つ」ことを目指しましょう！



続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



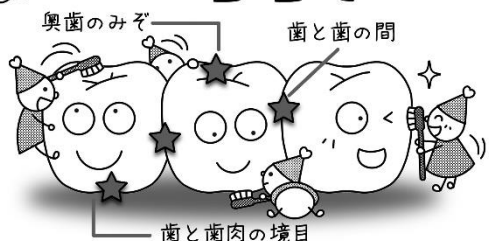
ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

歯みがき、うに集中！



歯はでこぼこしていて、みがきにくいところがたくさんあります。

「奥歯のみぞ」、「歯と歯の間」、「歯と歯肉の境目」に集中して、汚れをかき出すようにみがきましょう。

みがくときは、「やさしい力で」、「1本1本ていねいに」みがくことも忘れずに！