



がつ

6月ほけんだより



逗子市立逗子小学校 保健室
令和8年5月29日(金)

がつ ほ けんもくひょう つ ゆ じ き けんこう き
6月保健目標：梅雨時期の健康に気をつけよう！
は たいせつ
歯を大切にしよう！

がつ ほんかくてき つ ゆ つ ゆ とくちょう しつ たか む あつ き
6月は本格的な梅雨を迎えます。梅雨の特徴は、湿度が高く、じめじめした蒸し暑い気
こう
候になることです。そのため、からだのたるさや頭痛など体調不良に悩むこともあるかもし
れません。「すいみんをしっかりとって疲れをためないこと」「規則正しい生活を心がけ
ること」など、自分にできることを心がけて体調管理をしましょう。

▶ 熱中症の予防に向けて、今のうちから・・・

ねっちゅうしょう よ ぼう お いま
熱中症という、ギラギラ太陽のもとで起こる病気のイメージがあります。実際、
ねっちゅうしょう き けんせい たか じ き ひ ざ つよ きゅう き おん あ つ ゆ あ
熱中症の危険性が高い時期は、日差しが強くなり急に気温が上がる、梅雨明けすぐの頃
です。また室内でも熱中症の危険性があります。

き おん しつ ど たか
気温や湿度が高いとき

うんどう
たくさん運動したとき

ぶ そく たいちょう わる
すいみん不足など体調が悪いとき

たいおんちようせい
体温調整が
できなくなる

ねっちゅうしょう
熱中症



よ ぼう あつ つよ からだ あせ からだ あせ からだ
予防のためのキーワードは、「暑さに強い体（汗をかける体）」です。汗をかける体
そとあそ うんどう とお そだ うんどうしゅうかん すく ねんちゅうかいてき かんきょう
は、外遊びや運動を通して育ちます。運動習慣が少なく、1年中快適なエアコンの環境
なか す あせ ちから てい か
の中で過ごしていると、汗をかく力が低下してしまうともいわれています。

あつ よ ぼう あつ まえ ころ すこ あつ からだ な ころ
暑さ予防として、暑くなる前の頃から、少しずつ暑さに体を慣らしていくことを心が
けましょう。



▶^は歯と^は歯ぐき^{けんこう}の健康^{かんが}についても考えてみましょう！

(1) ^は歯^{なまえ}の名前^{やくわり}と役割^{について}

^{えいきゅうし}永久^{ぜんぶ}歯は全部^{ほん}で32本^{かたち}あり、その形^{しゅるい}によって3種類^わに分けられます。特に第1^{とく}臼^{だい}歯^{きゅうし}(6歳^{さい}臼^{きゅうし}歯^は)は、永久^{えいきゅうし}歯^はの中で一番^{なか}大きく、かみ合わせ^{いちばんおお}の基本^あとなる大切な歯^{きほん}です。しかし悲^{たいせつ}しい^はことに、むし^{かな}歯^はになりやすい歯^はでもある^{ため}為^は、生えてきたら積極^{せっきよくてき}的な『むし^は歯^は予^よ防^{ぼう}』が必^{ひつ}要^{よう}です。

^{せつし}切^{まえ}歯^ば(前^{ぜん}歯^ば)

^た食^{もの}べ物^はをかみ^{きる}きる

はさみのようなはたらき

^{けんし}犬^{いとき}歯^ば(系^{けい}切^きり^り歯^は)

^た食^{もの}べ物^はを引き^{さく}さく

ナイフのようなはたらき

^{きゅうし}臼^{おく}歯^ば(奥^{おく}歯^は)

^た食^{もの}べ物^はをすり^{つぶ}つぶす

すりばちのようなはたらき

(2) 歯と歯ぐきの健康を守るために…歯をみがくときのポイント

① ^{おく}奥^ば歯^はのみぞ

② ^は歯^はと^{さかいめ}歯^はぐき^はの境^は目^め

③ ^は歯^はと^{あいだ}歯^はの間^は

④ ^は歯^は並^{なら}び^はがデコボコ^はなところ

いずれも、「^は歯^はブラシ^はの毛^け先^{さき}が届^{とど}きに^はく^はい」という

^{きょうつうてん}共通^は点^はがあり、^た食^{もの}べ物^はのかす^はや^はむし^は歯^は菌^{きん}のかたまり^はが
^{のこ}残^はり^はやすいところ^はです。歯^はをみがく^はとき^はには、①～④の
^{ぶぶん}部^{まいかい}分^はを、毎^は回^はていね^はいにみがく^はよう^はにしまし^はょう!



保護者の方へお知らせ

<6月健康診断日程>

日時	該当学年・クラス	内容	日時	該当学年・クラス	内容
6/1(月)	3年 (全クラス)	聴力検査	6/16(火)	該当者のみ	心電図2次検査 逗葉地域医療センター 保護者引率 13:30~
6/2(火)	該当者のみ	尿検査2次	6/17(水)	5.6年 (全クラス)	眼科検診
6/8(月)	2年 (全クラス)	聴力検査	6/18(木)	2年(全クラス) 6-1、6-2	歯科検診
6/9(火)	1年 (全クラス)	聴力検査	6/22(月)	2年該当者のみ	聴力再検査
6/10(水)	1.2.3.4年 (全クラス)	眼科検診	6/23(火)	1年該当者のみ	聴力再検査
6/11(木)	該当者のみ	尿検査2次 逗葉地域医療センター 保護者持参 9:00~11:00 最終受付	6/24(水)	5年(全クラス) 3-3	歯科検診
6/15(月)	3.5年 (全クラス)	聴力検査	6/25(木)	1年(全クラス) 6-3、6-4	歯科検診

※尿検査2次、心電図検査2次に該当するお子様には、担任を通して個別にお便りを渡しています。