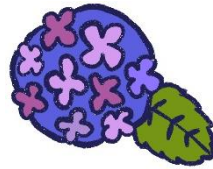




ほけんだよい6月



2025年 6月号

逗子市立池子小学校 保健室

<6月の保健目標>

は けんこう
~歯の健康について
かんが
考えよう!~

6月は梅雨の時期に入り、雨の日が多くなります。この時期は、気温や天気の変化が激しく、からだがその変化についていけず、体調をくずしてしまいがちです。汗や雨でからだがぬれたらタオルでふく、肌寒くなったら上着を着るなどして、体調管理に十分注意してくださいね。



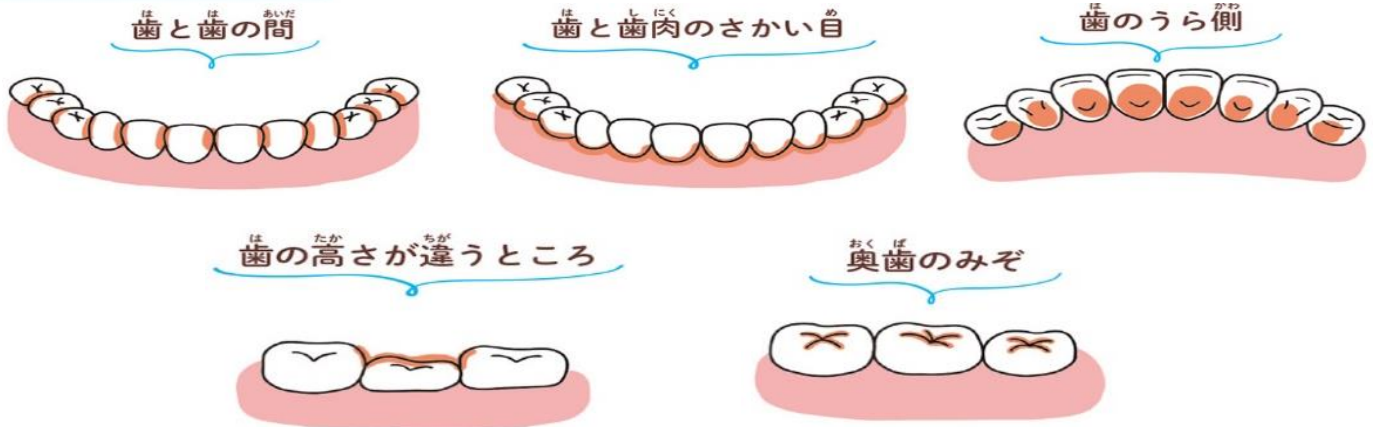
は ぐち けんこう き 歯と口の健康に気をつけよう

みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？
物を食べたり、飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。そのため、食べたらすぐに歯をみがくことが大切です。



みがきのこしが 起きやすい場所

あか : 赤くなっているところが、みがきのこしが起きやすい場所です。



ただ 正しい は 歯のみがきかた

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）を落とすためにも、次のようなポイントをおさえて、歯みがきをすることが大切です。

- 歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てる
- 歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- 5～10mmくらいの幅で小刻みに歯ブラシを動かす



けさき あ
毛先を当てて
かる ちから
軽い力で
こきざみに！

梅雨の季節はココに気をつけて！

雨の日が多くてジメジメとした梅雨。この時期には、次のことに気をつけて、自分の健康を守りましょう。



服装に気をつける

雨が降って肌寒い日は、長そでや薄手の上着がおすすめです。



食中毒に気をつける

菌やウイルスを防ぐために、手洗いをしたり、調理器具を清潔にしたりして、食べ物は、いたむ前に食べるように気をつけましょう。



けがに気をつける

傘でまわりが見えにくかったり、足元が滑りやすくなったりします。傘をさすときは、まわりをよく見ましょう。



体調に気をつける

体のだるさや、頭痛、気分の落ち込みなどがみられたり、急な暑さによって体がついていけず熱中症になったりすることもあります。



ダブリュー ビー ジー ティー

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。

保護者の方へ

◎健康診断の結果について

健康診断の実施にご協力いただきありがとうございます。完了した項目については、所見のあったお子様にのみ結果を通知します。ぜひ、お子様と一緒にご確認ください。また、夏季休業前に健康手帳をすべてのご家庭に返却します。

