ほけんだより

すくすく　6月

令和７年６月３日

芝西小学校　保健室

じめじめする梅雨の季節がやってきましたね。これから夏にかけて気温が上がり、雨の日も多くなるので、むし暑く感じる日が増えてきます。その一方でくもりや雨の日は気温があまり上がらないこともあります。その日の気候に合わせ、服装を選ぶようにしましょう。

6月の保健行事

日にち	保健行事	対象学年
１２日（木）	歯科健診	３・５年
１３日（金）	尿検査２次	１次未提出者・該当者
２６日（木）	歯科健診	１・２・４・６年・欠席者

6月の保健目標　歯を大切にしよう

６月は歯科健診を予定しています。むし歯の有無だけでなく、歯肉、歯並び、かみ合わせの状態も診てもらいます。あごの成長や食習慣によって口の中の状態は変わっていくものです。治療の勧めを受け取りましたら、早めの受診をお願いします。また、乳歯から永久歯に生え変わる小学生の間は、歯列がデコボコして磨きづらい時期です。ご家庭ではぜひ、仕上げみがきをお願いします。

かたいけど、酸には弱い…

「モース硬度」という、物のかたさを表す基準があります。０から10までの数字で表しますが、なんと歯（エナメル質）は「7」。鉄が「４」ですので、歯がいかにかたいのかがわかりますね。歯はからだの中で一番かたい部分ですが、むし歯をつくる酸には弱いのです。そのため、ミュータンス菌が食べものから酸をつくる前に歯みがきをすることが大切です。食後には必ず歯をみがきましょう。

6月11日はプール開きです！

プールが始まる前に・・・

①健康診断の結果、耳・鼻、眼、皮ふの病気があった人は、プールの前に治療を済ませてください。
②病気や体質等で気になることがありましたら、主治医にご相談ください。

プールがある日の健康管理について

①　家で朝の健康チェックをしてください。

- 朝食　（しっかり食べたか）
- 睡眠　（充分か）
- 体温　（発熱していないか）
- 目の異常　（目ヤニ、充血はないか）
- 皮膚の異常　（発疹、発赤、傷はないか）
- その他　（つめは伸びていないか）

②このような時はプールに入れませんのでご注意ください。

- 風邪をひいている
- 湿疹がある
- 下痢をしている
- 発熱している
- 外傷がある
- 睡眠不足

プールでうつりやすい病気

◆咽頭結膜熱（プール熱）
３９℃前後の高熱、のどの痛み、目が赤くなるなどの症状があります。

◆流行性角結膜炎（はやり目）
目やにが出る、目がはれて赤くなるなどの症状があります。

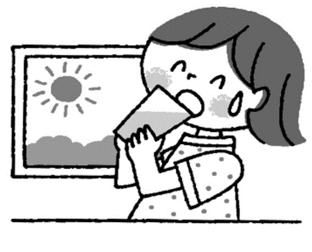
水泳はふざけていると命にかかわる大きな事故につながります。
健康管理とルールを守り、安全に気を付けて授業を受けましょう！

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ１～２週間つづけると、からだが暑さに慣れてきます。

ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。

お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。