



ほけんだより

令和8年5月29日
川崎市立宮崎台小学校
保健室 NO.3

これから梅雨の季節が始まりますね。梅雨になると、けがが心配になってきます。足元に気を付けて歩き、けがには十分注意しましょう。また、6月には、歯と口の健康習慣があります。歯と口を綺麗に保つことは、心と体の健康を維持するうえで、とても大切です。6月はいつもよりも少し、歯磨きに時間をかけてやってみましょう。また、そろそろ疲れが溜まってくるところだと思えます。何か困ったことがあったら、保健室を利用してくださいね。

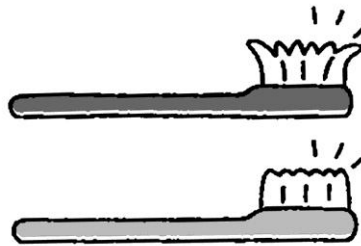


じょうずな歯みがき、できている？



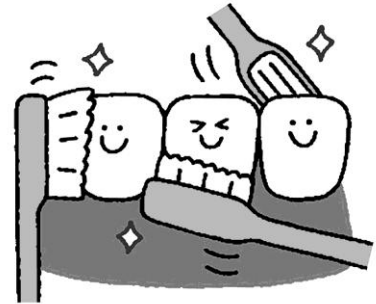
みがくタイミング

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。

歯みがきが大切な理由

「歯みがきしなさい!」と言われると、「あ～あ、また言われちゃった」「面倒くさいなあ」という気持ちになっていませんか？

でも、歯みがきをサボっていると、やがてイタ～いことになるんです！むし歯は「痛い」という自覚症状がないまま、進行するからです。冷たいものや硬いものを噛んで刺激を感じたときには、歯の内部までむし歯が浸透しているのです。

歯周病も危険！気づいたときには、口臭がして、歯肉が弱って歯が抜け落ちる原因になります。

健康で過ごせる「当たり前の毎日」のために、きちんと歯みがきしましょう！



あめ ひ 雨の日

ツルッと

てんとう ちゅうい 転倒に注意

いっ ぽ いっ ぽ しんちよう
一步一步を慎重に！

- がっこう ろうか かいだん
・学校の廊下や階段
- どうろ はくせん
・道路の白線
- マンホールの蓋
- げんかん ぶた
・玄関などタイルの床



これから、梅雨の季節に入り、雨が多くなることが予想されます。

雨の日は傘をさすので、晴れている日よりも前が見えづらくなります。そして、地面が濡れていて滑りやすいので、普段に比べて転びやすいです。

転んでしまい、頭をぶついたりしたら、重傷の場合、命にかかわることもあります。

けがをしないように、一步一步慎重に歩くようにしましょう。

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。

～保護者のみなさんへ～

◎麻疹（はしか）について

現在、全国的に麻疹の流行が確認されています。麻疹は感染力が非常に高く、教室内で一人が発症してしまうと、麻疹の免疫を持っていない人は90%の確率で発症するとされている学校感染症です。発症すると、38℃以上の高熱・咳・発疹等の症状が表れ、重度の場合、入院を要することもあります。発症を確実に予防するためには、マスクや手洗い・うがいでは不十分であり、ワクチンの接種が必要です。2回の定期接種がお済みでないお子様におかれましては、お早めに接種をおすすめいたします。

◎熱中症対策について

気温が高くなり、熱中症が心配な季節になってきました。ご家庭におかれましては、基本的な生活習慣の確立（毎日の朝食摂取、十分な睡眠時間の確保等）と、毎日の水筒の持参のご協力をお願いいたします。学校といたしましても、お子様が安心して学校生活を過ごせるように、暑さ指数の計測や水分補給の声掛けなどで、熱中症予防に努めて参ります。

◎水泳学習について

6月から、水泳学習が始まっていきます。イレギュラーな活動であり、今年度から外部施設での実施にもなりますので、健康面に関して不安なことがある方は、始まる前に一度病院への受診をお願いいたします。