



# ほけんだより6月

川原代小学校  
保健室  
R7. 5. 30

5月下旬から気温が上がり、夏本番かと思うほどの天気になりました。6月は梅雨の時期です。雨の日が多くなりますが、気温も高く、ジメジメとした季節になります。登下校中のかさのさし方や持ち方に注意して歩いてください。

来月から水泳学習が始まります。朝ごはんをしっかりと食べて、忘れ物をしないように準備をしましょう。



## 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、からだか暑さに慣れてきます。



ウオーキングや軽いランニング  
お風呂はシャワーで済ませず  
汗をかいたら十分な水分と  
適度な塩分を補給する。

## 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。

気象庁によると、今年も気温が高いことが予想されています。学校では、熱中症（暑さ）指数を測定しています。熱中症警戒アラートが発表された場合には、外での活動を制限します。水分・塩分補給をしっかりと意識して生活しましょう。

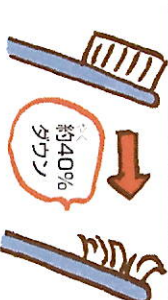
## 6月4～10日は「歯と口の健康週間」です

### 歯ブラシを長期間交換しないよ...

歯垢の除去率が下がる

歯や歯肉を傷つけやすい

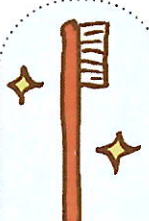
細菌が繁殖してしまう



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかりと当たらず、歯垢が取り除けにくくなります。

弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかつたりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になります。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！  
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みかく力が強すぎるかもしれないので注意してね！



みなさんの歯ブラシはいつ交換しましたか？ 自宅用・学校用の歯ブラシの毛先の様子を確認しよう！



6月5日（木）11時から歯科検診です。  
朝、しっかりと歯をみがいてから登校してください。  
今年もむし歯ゼロを目指しましょう！



保護者の方へ～水泳学習のおけるお願いと確認～  
水泳学習のご準備ありがとうございます。

当日の参加の有無について、スクリレでの確認となります。スクリレの連絡事項から検温・健康状態、水泳学習の参加についてチェックをお願いします。

朝のお子さまの顔色や体調、爪の長さ等もご確認ください。また、休憩の時には水分補給を行いますので、水筒のご準備もお願いいたします。

