

ほけんだより 6月

さいたま市立与野南小学校
保健室
令和7年6月2日(月)

雨が多い時期になってきました。この時期は、肌寒くなったり暑くなったりと、気温の変化が大きくなってきます。天気や気温にあった服装でうまく調整しましょう。また、今月はプールの授業が始まります。体調を崩さないように、毎日の生活リズムを整えましょう。



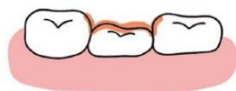
6月の保健目標 自分の歯を大切にしよう

6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」です。

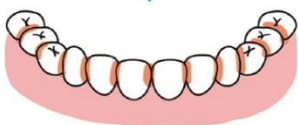
みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。そのため、食べたらすぐに歯みがきすることが大切です。

みがきのこしがりやすい場所

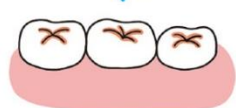
歯の高さが違うところ



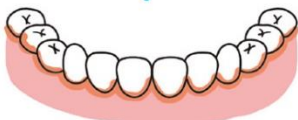
歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



..... 保護者の方へ ～むし歯の治療はお早めに～

歯科健診の結果、疾病や異常の疑いが発見された場合は、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。お知らせがあった場合、早めに歯医者さんを受診して、治療または相談をしてください。特に、生え変わったばかりの新しい歯はむし歯になりやすいので注意が必要です。

予防しよう！ 歯肉炎

歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起きて、はれてきたり血が出たりする病気です。そのまま治さずに放っておくと、もっと重い『歯周病』になってしまいます。



どうすれば予防できる？

歯に歯こう（プラーク）がたまって、その中に潜む細菌によって歯ぐきに炎症が起ります。

予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまで落とすことが大切です。



かつ ほけんぎょうじ よてい
6月の保健行事(予定)

じっしび 実施日	けんさこうもく 検査項目など	たいしょうがくねん 対象学年
6月4日(水)	にょうけんさにじ 尿検査2次	いちじょうせいしゃ 1次陽性者
6月5日(木)	しかけんしん さとうせんせい 歯科健診(佐藤先生)	ねんせい 1・2・3年生・5くみ

すいえいがくしゅう はじ
水泳学習が始まります！

あんしん あんぜん おこな
安心・安全に行えるよう
じゅんび
準備をしっかりとて参加しましょう。

たいちよう
体調をしっかりと確認



すこ
少しでも具合が悪いとき
は無理をしない

ぜんご
プール前後にシャワー



プール熱の予防にも
なるのでしっかりあびる

じゅんびうんどう
ていねいな準備運動



けつえき
血液の流れがよくなり
心臓への負担も軽くなる

みづ なか
水の中でふざけない



プールサイドを走ったり
飛び込んだりも NG

ねっちゅうしょう
～熱中症にきをつけましょう～

よのみなみしょう
与野南小では、みなさんが安全に学校生活を送れるよう
に、毎日校庭と体育館で暑さ指数をチェックします。

「危険レベル」となった場合には、
外での活動を中止する場合があります。

みなさんも、こまめな水分補給や
休憩をとるなど、熱中症になら
ないように気をつけましょう。

この機械で測ります

あつ しすう
暑さ指数(WBGT)

暑さ指数 21～25℃	ちゅうい 注意	積極的に 水分補給
暑さ指数 25～28℃	けいかい 警戒	積極的に 休憩
暑さ指数 28～31℃	げんじゅうけいかい 厳重警戒	激しい 運動は中止
暑さ指数 31℃～	きけん 危険	運動は 原則中止

あつ しすう
暑さ指数とは…
ねっちゅうしょう
熱中症の危険度を知るためのものです。

★健康診断について★

健康診断に関する書類の御提出や当日の服装の準備等、御協力ありがとうございました。

以下のとおり、「結果のお知らせ」等を配布させていただきました。

○聴力検査 ○耳鼻科検診 …「結果のお知らせ」配布済です。

○尿検査 …2次対象者にはお知らせを配布済です。お知らせがない場合は、「異常なし」です。

○心臓検診…2次対象者にはお知らせを配付済です。お知らせがない場合は、「異常なし」です。

もうすぐ水泳学習が始まります。以下のお知らせが届いた場合、早めの受診をお願いいたします。

○耳鼻科検診「結果のお知らせ」 ○眼科検診「結果のお知らせ」(疾病のみ)

○心臓検診・内科検診の受診のお知らせ