

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8年6月2日（火）

あめ おお じき 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
おお 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
ールじゆぎょうの授業が始まります。体調たいちようを崩さないように、毎日の生活リズムを整えましょう。

し か けんしん 歯科健診があります

6月 4日（木） 1・2・3年生・5くみ
6月25日（木） 4・5・6年生

こんげつ ほけん もくひょう 今月の保健目標
じぶん は 自分の歯を
たいせつ 大切にしよう

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



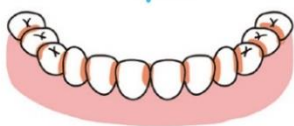
かなら は 必ず歯をみがいてから登校するようにしてください。

よごれが残っていると、歯や歯肉の状態が分からないことがあります。

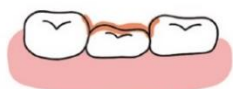


みがきのこしが
起きやすい場所

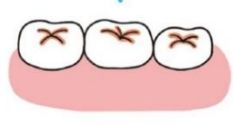
歯と歯の間



歯の高さが違うところ



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側

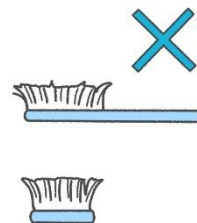


おぼえよう!

歯のみがき残しやすいところ

どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」
なので、食べもののカスや歯こう（むし歯菌の
かたまり）が残りやすいです。歯みがきをする
ときは、これらの場所をとくに注意して、てい
ねいにみがくようにしましょう。

きちんと歯みがきができるよ
う、歯ブラシの状態もチェック
して、毛先が広がっていたら、新
しいものに取りかえましょう。



保護者の方へ

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」（ピンク色の用紙）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。

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう

ねっちゅうしょう お 熱中症が起こるのは、えんてんか 炎天下だけではありません。とく っ ゆ 特 に梅雨の じ き 時期には、きおん きゅうじょうしょう 気温が急上昇し、しつど たか 湿度が高くなるため、たいおんちようせつ 体温調節が むすか 難しくなります。てきど そとあそ 適度に外遊びをしながら、あつ からだ 暑さに体をならして おきましょう。「じぶん だいじょうぶ!」と思わず、ねっちゅうしょう 熱中症にならないよ うにきをつけて、げんき 元気にすごしましょう。

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策



すいぶん ほすけう 水分補給



すいみん



あさ ひる ばん しょくじ 朝昼晩の食事



かんき 換気



こまめなあせふき こまめな汗ふき



ぼうし ちかくよう 帽子の着用

ねっちゅうしょう 熱中症



あつ 暑くてじめじめした 日は特に注意

さかす 伊木けいや水のみが たりなかったのかも...

- めまい・立ちくらみ 目まい・立ちくらみ
- こまらかぐえり こまらかぐえり
- ずつう 頭痛・吐き気 頭痛・吐き気
- こうたいおん 高体温・意識障害 高体温・意識障害

あつ しすう 暑さ指数とは... 熱中症の危険度を知るためのものです。

あつ しすう 暑さ指数(WBGT)

あつ しすう 暑さ指数 21~25℃	ちゅうい 注意	せつやくてき 積極的に 水分補給
あつ しすう 暑さ指数 25~28℃	けいかい 警戒	せつやくてき 積極的に 休憩
あつ しすう 暑さ指数 28~31℃	げんじゅうけいかい 厳重警戒	はげ 激しい 運動は中止
あつ しすう 暑さ指数 31℃~	きけん 危険	うんどう 運動は 原則中止

運動に関する指針

よのみなみしょう 与野南小では、みなさんがあんぜん がっこうせいかつ おく 安全に学校生活を送れるように、まいにちこうてい たいいくかん 毎日校庭と体育館で あつ しすう 暑さ指数 をチェックします。

「きけん 危険レベル」となった場合には、そと かつどう ちゅうし 外での活動を中止する 場合があります。

保護者の方へ

★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

○眼科検診 ○内科検診（4～6年生）…「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