家庭数

ほけんだより 6月

令和５年６月８日
横浜市立元石川小学校
校　長　　野間　義晴
養護教諭

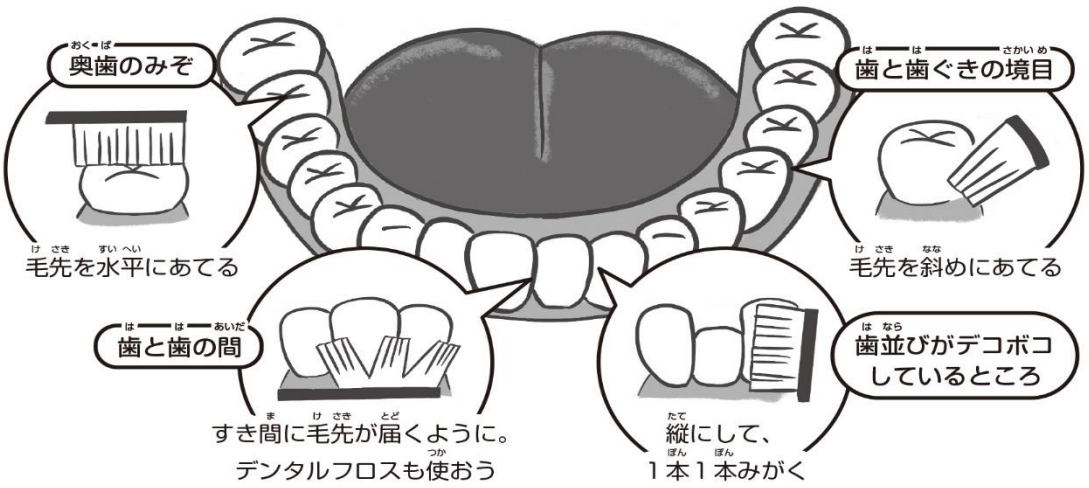
６月は、日によって気温差があり、体調をくずしやすい時期です。今年は、久しぶりの水泳学習も始まります。規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけて、梅雨に入っても健康に過ごしましょう。

自分の歯を大切にしましょう

６月は、歯と口の健康週間があるため、自分の歯や歯みがきについて考えてみましょう。８０歳になっても、２０本の歯を保ち、一生自分の歯で食事ができるよう、自分の歯を大切にしてくださいね。

朝と夜、上手に歯みがき、できているかな？

みがき残しやすい場所 と みがき方



- ☑ 食事の後に歯みがきをしている
- ☑ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ☑ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ☑ みがき残しやすい場所もみがけている

- ☑ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

５月の歯科検診で受診のおすすめをお配りしたご家庭があります。できるだけ早めに受診されることをお勧めします。

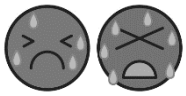
裏面あり

6月の健康診断

歯科検診：歯や口の中が健康かどうか調べます

２２日（木）２・３・５年　　☆朝、ていねいに歯みがきをしてきましょう

暑さ指数（WBGT）に注目しましょう



暑い時期に、注意しなければいけないのが「熱中症」です。暑い場所にいるうちに、体の調子が悪くなってしまうことをいいます。時には、命に関わることもあるので、注意が必要です。熱中症は、気温が高くない日でも起こることがあります。そこで注目するのが**「暑さ指数(WBGT)」**です。**①湿度、②日射など周辺の熱環境、③気温**の３つを取り入れた指標で、単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されます。気温と間違えやすいので気をつけましょう。

☆31℃をこえたら、体育や運動はしません

職員玄関に、暑さ指数がでる「熱中症計」があります。通ったときは、注目してみてください。

暑さ指数	レベル
31℃以上	危険：運動は禁止
28～31℃	厳重警戒：激しい運動は中止
25～28℃	警戒：積極的に休憩
21～25℃	注意：積極的に水分補給
21℃未満	ほぼ安全：適宜水分補給

保健室からのお知らせとお願い

○熱中症予防のために

気温が高くなる日が多くなってきました。熱中症予防のため、着脱しやすく、風通しがよい服装で登校させてください。汗ふき用タオルの用意もお願いします。また、十分に水分補給ができるよう、水筒持参をお願いします。

○受診のおすすめ

２２日の歯科検診以外の健康診断は終了しました。校医による検診で、受診が必要と考えられるお子さんには、受診のおすすめを渡しています。治療が必要な場合もありますので、早期受診をお勧めします。