



令和8年6月号
善部小学校 保健室

あじさいの花が色づき始め、雨の日は続く梅雨の季節となりました。気温も上がり、じめじめと蒸し暑く感じる日が増えてきましたね。湿度の高いこの時期は、特に熱中症に注意が必要です。夏に向けて少しずつ暑さに慣れるなど、熱中症対策を始められると良いです。その一方で、雨やくもりの日など急に気温が下がり寒く感じる日々が続くことを「梅雨寒」と呼びます。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい季節ですが、上着で調節するなどして体調を崩さないような工夫を心がけましょう！



健康診断も今月で終わりです！受診のすすめをもらったら、なるべく早く病院を受診するようにしましょう！

6月10日(水)	全国小学生 歯みがき大会 (ライオン歯科衛生研究所)	4年生	・正しい歯みがきの仕方や、歯と口の健康について学習します。 ・手鏡、使い終わった歯ブラシとフロスを入れるビニール袋を持ってきましょう。 (歯ブラシ、フロスはライオン歯科衛生研究所より配付されます)
18日(木)	歯科健診①	4・5・6年生、 456組	・朝、歯みがきをしてきましょう。 ・診察の時は、大きく口を開けるようにします。
25日(木)	歯科検診②	1・2・3年生	・口の中やあごの関節などに心配なことがある人は、診察の時に学校医の先生に伝えましょう。

おとな やく ふたり ひとり
大人の約2人に1人！
にほんじん こく みんびょう
日本人の国民病

いた
痛くないのに？
どうして怖い？
歯周病

じ かくしょうじょう じゅうしょう か
自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

は うしな げんいん
歯を失う原因
第一位

ぜんしん
全身の
こわ びょう き げん いん
怖い病気の原因
にも

歯だけでなく歯肉の健康も大切に

歯周病の一手手前の「歯肉炎」。歯科検診や歯科巡回指導で、「歯ぐきがはれています」と言われたことのある人もいるのではないのでしょうか。歯肉炎や軽い歯ぐきのはれは、正しく歯みがきをすることで治ります。毎日朝晩の歯みがきを丁寧に行うようにしましょう。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

まいにちすこ 毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



基本はしっかり
汗をかくこと



毎日、少しずつでも
運動しよう



お風呂でしっかり
湯船につかり



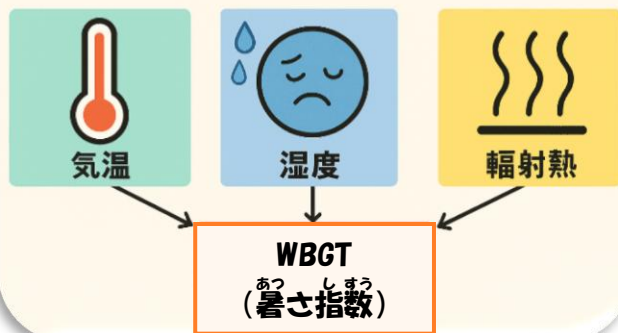
汗をかいたら
こまめに水分補給



って知ってる？

「WBGT」とは、暑さを示す指数のことです。どれくらい暑くて、どれくらい体に危険かが分かります。

WBGT（暑さ指数）



善部小学校では、毎日1時間ごとにWBGTを測り、保健室の前に掲示しています。「今日はどれくらい暑いかな？」と活動前に確認するようにしましょう。

また、熱中症の予防には、

- ①規則正しい生活習慣
- ②外に出るときは帽子をかぶる
- ③こまめに水分補給をする
- ④体調の悪いときには無理をしない
- ⑤適度に休憩する

ことが大切です。

もし具合が悪くなってしまったら、保健室に来てくださいね。

WBGTは、①気温 ②湿度(じめじめ) ③輻射熱(地面や建物からの熱)の3つの数値から計算します。

暑いときに活動すると、熱中症になる可能性が高まります。WBGTの数値を測り、暑さを調べることによって、その日の活動ができるか、できないかが決まります。

WBGTの基準は、下の通りです。



危険	31℃以上	外遊びや体育はできません。
厳重警戒	28～31℃	激しい運動や持久走など、体温が上がりやすい運動はできません。
警戒	25～28℃	積極的に休けいしましょう。激しい運動の時は、30分に1回は休けいします。
注意	21～25℃	こまめに休けい・水分補給をしましょう
ほぼ安全	21℃以上	あまり心配はいりませんが、のどがかわく前に水分補給するようにしましょう。