

令和8年6月3日  
渡嘉敷小中学校  
保健室  
No.3

こんげつ ほけん もくひょう は くち けんこう かんが  
**今月の保健目標： 歯と口の健康について考えよう**

つゆ はい げつ た まいにち む あつ ひ つづ じき  
 梅雨に入り、1か月が経とうとしています。毎日ジメジメした蒸し暑い日が続いていますね。この時期  
 からだ あつ な なつちゅうしやう きせつ すいぶんほきゆう きそくた  
 は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい季節でもあります。こまめな水分補給や規則正  
 しい生活リズムを意識し、夏本番の暑さに備えましょう\*

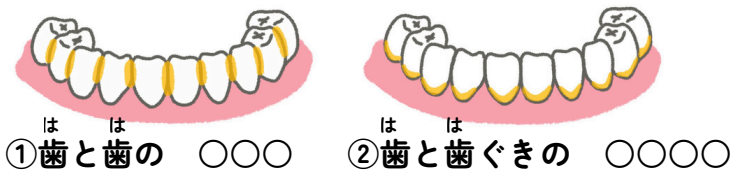
## 保護者の方へ

健康診断の結果、医療機関への受診が必要な場合は通知しています。治療が終わりま  
 したら治癒報告書等、学校へ提出お願いします。  
 ※学校での検診はスクリーニングです。  
 医療機関で検査すると、「異常なし」とさ  
 れる場合もあります。

## 今月の健康診断のお知らせ

- 2日 火 ~~耳鼻科検診~~ ※台風の影響により日程変更となりました。決まり次第、連絡いたします。
- 3日 水 内科検診 ※体育着の準備をお願いします。
- 4日 木 尿検査 (2次) ※対象は、4月末提出者・再検査者です。※2日(火)に容器を配布します。

## わかるかな? みがき残しが多いところ



㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



体を暑さに慣らそう



## 知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



### 梅雨型熱中症予防 3つのポイント

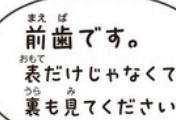
- 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に
- 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- のどの渴きを感じにくくても、自発的な水分補給を

## 聞いてみよう 歯のホンネ



犬歯です。歯みがきのとき、ぼくを飛ばさないでください

意外とみがき残す場所です。みがく順番を決めておきましょう。



前歯です。表だけじゃなくて裏も見てください

前歯の裏にたまった汚れは歯ブラシを縦にしてかき出しましょう。

みがきやすい場所・みがきにくい場所は人によって違います。口の中を鏡で覗くと、他にも本音が見えてくるかも。

## 歯垢染め出し錠を準備しています

歯みがきで「どこに汚れが残っているか」を赤く染めるものです。自分のニガテな場所を知り、上手に磨けるようになることを目指します

⇒希望者は保健室まで\*

※歯垢染め出し錠には、乳・大豆・オレンジが含まれています。

6月4日~10日は



と



の

けんこう しゅうかん  
健康週間

6/4~6/10の歯と口の健康週間に向けて  
 保健給食委員会のみなさんが  
 歯に関する絵本を作ってくれました！  
 1枚1枚、イラストや文字を工夫して、とっても可愛く、上手  
 に仕上げられています✩  
 児童生徒玄関、図書室の前に掲示しているので、ぜひ見に来て  
 気になる絵本を読んでみてくださいね☆  
 保健給食委員会のみなさん、ありがとうございました(\*^^\*)

