



ほけんだよい6月

令和6年6月4日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用
【家庭数配布】

あめ きせつ つゆ はんそで うすぎ す ふ
雨でじめじめとした季節「梅雨」がやってきましたね。半袖や薄着で過ごすことも増えてきましたが、
あめ ふ きゅう はたさむ む きき うわぎ ようい べんり
雨が降ると急に肌寒くなることもあるので脱ぎ着できる上着を用意しておくくと便利です♪

～6月の健康診断の予定～



けんさ 検査	けんさび 検査日と検査の内容	ちゅうい 注意事項
しかけんしん 歯科健診	6年生：3日(月) 5年生：6日(木) 4年生：11日(火) 3年生：13日(木) 2年生：20日(木) 1年生：18日(火) ・歯や歯茎、噛み合わせなどに異常がないか調べます。	・朝登校する前に忘れずに歯を磨く。
ないかけんしん 内科健診	2年生：17日(月) 1年生：14日(金) ・心臓や肺、皮ふ、背骨などに異常がないか調べます。 ※3～6年生は5月に実施済みです。	・体育着を忘れずに。 ・心臓や呼吸の音を聴くので静かにする。

むし歯

なっているの？

はなら わる は しつ よわ もともと ば ひと
歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。
せいかつ げんいん ば ひと ひと きょうつうてん
でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴



- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。
きづいたらあと10回噛む、
くち と すこ
口を閉じるなど、少し
いしき す
意識して過ごしましょう。



むし歯になりにくい人は？



オレはむし歯菌。
こんな人には
近づきたくないー!



★しっかり
歯みがきをする人



★よく噛んで食べる人



★お菓子を
あまり食べない人

虫歯を予防するにはどうしたらいいかな？





ほけんだよい6月

令和6年6月4日
練馬区立中村小学校
保健室 保護者用
【家庭数配布】

☆健康診断の記録について☆

健康診断も残すところあと少しとなりました。すべての健康診断が終了となりましたらご家庭にお子さんの「定期健康診断の記録」を配布いたします。6月下旬に配布の予定ですが、返却の必要はありません。ご家庭でご確認のうえ、保管をお願いいたします。

☆水筒の持参をお願いします☆

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が、皮膚から蒸発するときには体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防する働きがありますが、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすくなります。体が熱さに慣れていないこの時期からこまめに水分をとれるよう、学校に登校する際は水筒を持参させるようお願いいたします。

☆水泳学習が始まります☆

6月17日(月)から水泳学習が始まります。お子さんの体調をよく見ていただき、健康観察をお願いいたします。水泳を実施するにあたってお子さんの健康面でご心配なことがありましたらいつでもご相談ください。また、以前より「治療のおすすめ」についてご案内しておりますが、検査・検診の終了後、必要な児童には随時配布しています。耳鼻科の「耳垢」「中耳炎」「鼻炎(アレルギー性含)」、眼科の「結膜炎(アレルギー性含)」、内科の「湿疹」などについては校医の先生より、水泳指導開始前までに受診をすませ、水泳の可否を確認できるよう、ご指導をいただいています。「治療のおすすめ」が配布されましたら、できるだけ早めに医療機関を受診していただき、学校に受診報告書をご提出いただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

汗の仕組みについてご紹介♪

人の体は平均して37℃ほどに保たれていますが、気温が高いときや運動をしたときは、体温や肌表面の温度が上がります。すると、体温調節を担っている脳の視床下部が皮膚の血管や汗腺に汗を出すよう指令を出します。その汗で濡れた皮膚から水分が蒸発するときに、熱を一緒に奪っていくことで体温を下げてくれます。これを「気化熱」といいます。

汗をかいたら濡れたタオルなどで軽く押さえるようにやさしく拭き取るのがおすすめです。匂いを防ぐだけでなく、気化熱で体温を下げることもできるため、さらに汗をかくことを抑える効果もあります。

