

ほけんだより 6月号

令和 7 年 6 月 3 日
練馬区立北原小学校
養護教諭 小川 奈緒子

蒸し蒸しと暑い日があったり、肌寒い日があったり、体調を崩しやすい時期になりました。半袖の上に長袖のシャツを着るなど、その日に合わせた服装を心掛けましょう。好きな音楽を聴いてリラックスしたり、散歩やストレッチをしたり、気分転換をして毎日元気に過ごしていきましょう。



真夏じゃなくても熱中症に注意

太陽が出ていて気温が高い日だけ熱中症に気を付ければいいわけではありません。
気温が高くななくても湿度が高い日、曇っていても風が弱い日は、熱中症になりやすいです。日頃から次のことに気を付けましょう。

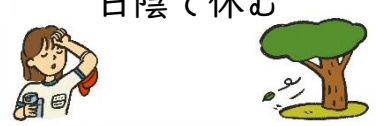
睡眠・朝食を
しっかりとる



こまめな水分補給
汗ふき



無理をせず、
日陰で休む



北原小では、くつ箱の近くに
WBGTを測る機械を置いています

WBGTを知っていますか？

WBGTについて、知っていますか？ WBGTとは、暑さ指数のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温35℃以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」「気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。

6月4日～10日は「**歯と口の健康習慣**」です



4月の歯科健診では、むし歯や歯垢がたまっている子が何人かいることが分かりました。むし歯や歯垢がたまると、歯ぐきが赤く腫れたり、ぶよぶよしたり、血が出たりする、「**歯周病**」になりやすくなります。歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきをすることが大切です。

**みがきのこしが
起きやすい場所**

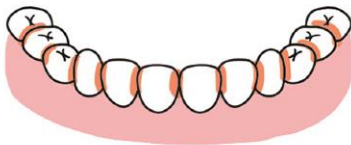
歯の高さが違うところ



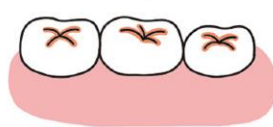
歯のうら側



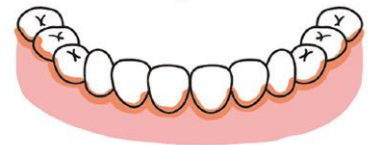
歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



6月の定期健康診断予定



日程	項目	学年	注意事項
6月6日（金）	聴力検査	1年	・耳掃除をしてくる ・耳に髪がかからないようにする
6月9日（月）	聴力検査	2年	
6月10日（火）	聴力検査	3年	
6月12日（木）	聴力検査	5年	
6月23日（月）	色覚検査	4年 （希望者）	

健康診断の結果、所見があった方には「受診のお知らせ」をお渡しします。
医療機関を受診しましたら、結果を学校までご提出ください。
「疑い」の所見のため、受診の結果「異常なし」ということもあります。