

# ほけんだより 6月



令和8年6月1日  
にしみたか学園  
三鷹市立第二小学校  
校長  
養護教諭

もうすぐ梅雨の季節です。雨がとつくと気分もどんよりしがちですが、しっかりごはんを食べて、よく寝て、元気にすごしましょう。汗をかく日も多くなるので、ハンカチや水とうを忘れずにもってきてくださいね。

## 夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

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

## 「暑さ指数(WBGT)」をしっかりとっていますか?

暑さ指数(WBGT)は、どのくらい熱中症になりやすいかを表した数字です。気温だけではなく、湿度や日差しなども合わせて決まります。

学校でも、暑さ指数を確認しながら外遊びや体育を行っています。

危険レベル	WBGT値	行動の目安
危険	31℃以上	運動は原則中止
厳重警戒	28℃～31℃	激しい運動は中止
警戒	25℃～28℃	積極的に休息をし、水分補給をしましょう
注意	21℃～25℃	積極的に水分補給をしましょう
ほぼ安全	21℃未満	適時水分補給をしましょう

保健室の前に、暑さ指数(WBGT)を表示しているので、ぜひチェックしてみてください!

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



第二小学校では、  
6月11日(木)に1～5年生の  
歯科検診、18日(木)に6年生の  
歯科検診があります。

↓ 次の3つをいしきして、  
おうちでしっかり歯をみがいて  
みましょう！



## 歯の大切な役割

歯には、私たちがものを食  
べるときに噛んで細かくして  
飲み込みやすくしたり、胃で  
消化しやすくしたりする役割  
があります。また、脳に刺激  
を与える、言葉の発音を助け  
る、表情を豊かにするなどの  
効果もあります。むし歯や歯  
周病がない健康な歯を保ちつ  
づけるためには、食後の歯み  
がき、歯科医院での検診や治  
療などが大事です。



## ポイントはココ！

食べかすや歯垢（プラーク）を取るために、歯みがきのポイントがあります。

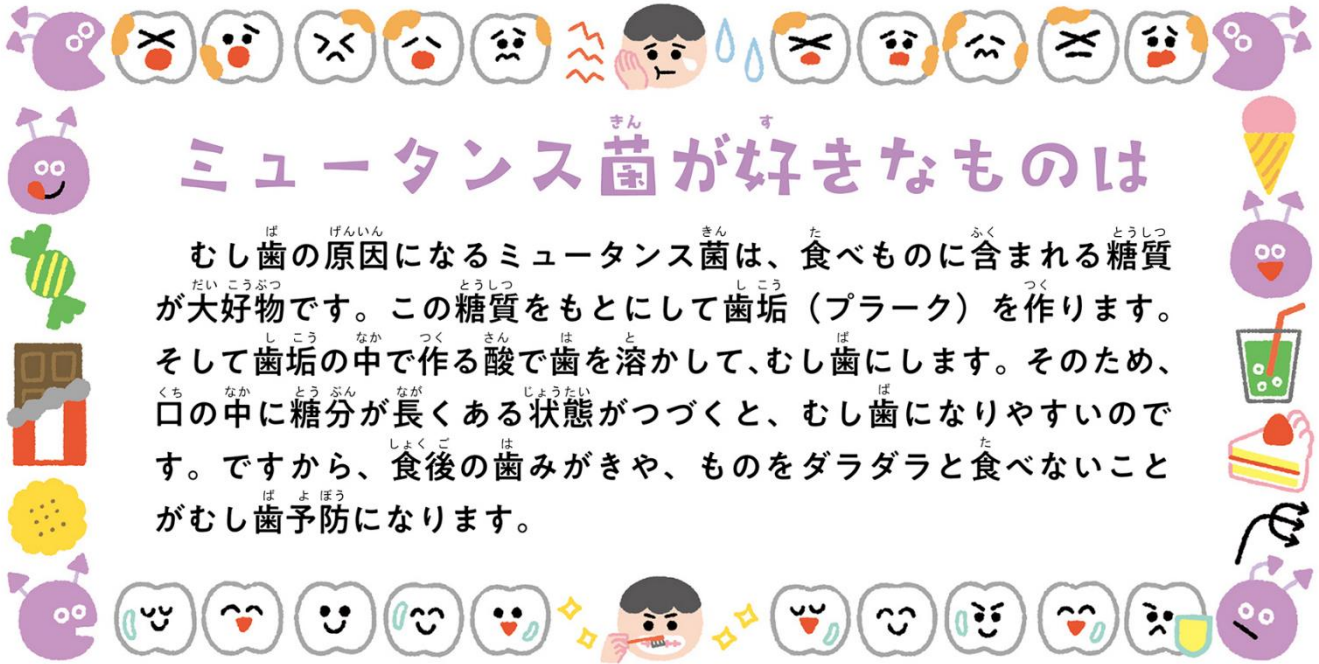
① 歯ブラシの毛先をしっかりと歯にあてる：

毛先を歯と歯の間、歯と歯肉のさかい目、奥歯のかみ合わせなどにあてます。

② 軽い力でみがく：毛先が広がらないくらいの力でみがきます。

③ 歯ブラシを細かく動かす：歯を1本1本、細かくみがきます。





## ミュータンス菌が好きなものは

むし歯の原因になるミュータンス菌は、食べものに含まれる糖質が大好物です。この糖質をもとにして歯垢（プラーク）を作ります。そして歯垢の中で作る酸で歯を溶かして、むし歯にします。そのため、口の中に糖分が長くある状態がつづくとき、むし歯になりやすいのです。ですから、食後の歯みがきや、ものをダラダラと食べないことがむし歯予防になります。

## 大事です！ 歯ブラシのケア



流水でしっかり洗う



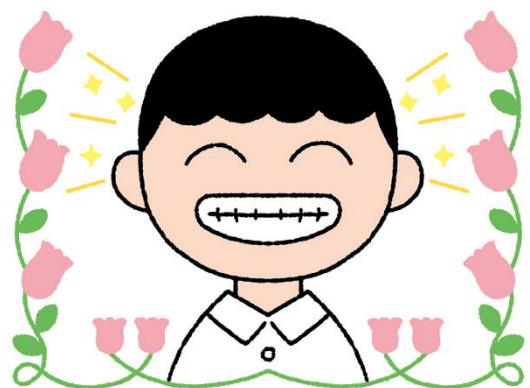
風通しのいい場所で保管する



1か月に1回は新しいものと交換する

この6月をきっかけに、  
「いい歯でいい笑顔」を  
めざして歯に良い生活を  
心がけていきましょう！

いい歯でいい笑顔



# 保護者の方へ

## 健康診断等の日程

6月			
11	木	歯科検診（1～5年生）	朝食後、歯をみがいて来てください。 体育着を着て検診します。 ※床矯正やマウスピースで矯正をしている児童は、検診時に取り外した状態で 歯科医に診ていただきます。ケースなど を持って来るようにしてください。
18	木	歯科検診（6年生）	

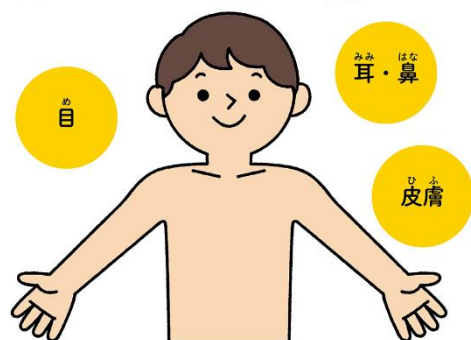
### 欠席者検診の受診のお願い

検診当日や予備日に欠席をした児童には、欠席者検診のお知らせを配布しております。

**耳鼻科・眼科・内科・心臓検診**の欠席者検診のお知らせが届いた児童は、**6月10日（水）まで**に受診をお願いいたします。

今年度も安心・安全にプールの授業ができるよう  
にご協力お願いいたします。

プール学習がはじまる前に  
気になる箇所はお医者さんに相談しておこう



### 受診のお願い

各検診後、受診の必要がある児童に対し、結果のお知らせを配布しております。  
ご家庭でお子様と一緒にご確認いただき、受診をお願いいたします。