



令和6年 6月1日
江戸川区立平井小学校
校長 渡邊 法子
養護教諭 細谷 希

5月も終わり、いよいよ夏が近づいてきました。6月は、7月や8月に比べると、まだしのぎやすいですが、梅雨が始まり、湿度が高くなる時期です。気温だけでなく、湿度が高くなると、汗がうまくかけずに熱中症になってしまう可能性が高くなります。学校全体で、こまめな休憩や水分補給の声掛けを行っていきます。



6月の保健目標 歯を大切にしよう

6月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。平井小学校では、4月30日から給食後の歯みがきを行っています。校内を回っていると、どの学年もしっかり磨いている様子が見られました。引き続き、給食後の歯みがきを実施し、歯の大切さを指導していきます。しかし、給食後の歯みがきだけでは、むし歯や歯肉炎、歯石の付着は防ぐことができません。朝と夜の歯みがきも重要になります。そのため、ご家庭での歯みがきへの声掛け・指導等、ご協力をお願いいたします。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



6月の健康診断予定

今年度、最後の健康診断になります。ご確認ください。

6/27 (木)	色覚検査	1・4年生 その他の学年希望者	
-------------	------	--------------------	--

※色覚検査は1・4年生が対象ですが、1・4年生以外の学年で希望者がいる場合は実施いたします。検査を希望される場合は、連絡帳等でお知らせください。

健康診断で、異常が見られた児童には「健康診断結果のお知らせ」を配布しています。耳鼻科、眼科につきましては、治療報告書がないとプールに入れられない場合がありますので、ご注意ください。



みな しょねつじゅんか ことば き
皆さんは、「暑熱順化」という言葉を聞いたことがありますか？

しょねつじゅんか からだ あつ な あつ なつ
暑熱順化とは、「体が暑さに慣れること」をいいます。もうすぐ暑い夏が

き ねっちゅうしょう からだ あつ な ほうほう しょねつ
来ますね。熱中症にならないためにも、体が暑さに慣れる方法（暑熱

じゅんかほうほう し
順化方法）を知り、やってみましょう！

★～★～★～★～暑熱順化方法～★～★～★～★

①軽い運動

かる うんどう
軽いジョギングやウォーキング
をしましょう。



②湯船につかる

ゆふね
2日に1回は湯船につかるよ
うにしましょう。



③冷房温度は高めにする

れいぼうおんど たか
冷房の温度は28℃に設定しま
しょう。



しょねつじゅんかほうほう あせ たいせつ あせ からだ なか ねつ そと だ たいおん き
暑熱順化方法は、汗をかくことが大切です。汗をかくことで体の中の熱を外に出し、体温を下げてい
きます。今のうちから、汗をかく練習をし、夏の暑さに負けない体を作りましょう！



☆6月からプールが始まります☆

◎6月からプールが始まります！プールに入る前に3つのことを守りましょう！

よく寝て、よく食べ、爪を切る

この3つを守らないと、体調不良やケガの原因になってしまいます。

夜は早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べてプールに入りましょう。

