



令和7年5月30日
東浪見小学校 保健室

6月に入り、間もなく梅雨の季節になります。この時期は気温の変化が激しく、体がその変化についていけず、体調を崩してしまいがちです。早寝・早起き・朝ごはんなどで生活リズムを整え、万全の体調で過ごせるようお願いします。



6月の保健行事予定

項目	検診日	対象者	お願い等
耳鼻科検診	3日(火) 13:30~	3年生の対象者	3年生のうち、「耳鼻咽喉科調査表」において、チェック項目に○印が付いたお子さまが対象です。
歯科検診	9日(月) 8:30~	全学年	歯みがきを念入りにして、食べかす等がないようにしてきてください。

熱中症対策における運動制限について



気温や湿度が高くなり、熱中症のリスクが高まる季節となりました。「千葉県学校における熱中症対策ガイドラインにおける運動に関する指針」に基づいて、運動を制限していきます。なお、県内に熱中症警戒アラート(暑さ指数33以上)が発表された場合について、県内の地域や環境によって「暑さ指数」に差があることから、校内の暑さ指数計の測定数値に基づき判断いたします。

水筒を持ち歩くときの転倒事故にご注意を！

暑さが厳しくなり、水分補給が欠かせない時期が続いています。出掛ける際、水筒を持ち歩く機会も多いと思いますが、転倒した際に首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生しています。そのため、お子さまに水筒を持ち歩かせるときは、以下のポイントに注意をしてください。

- ①水筒はなるべくリュックサック等に入れましょう。
- ②水筒を首や肩に掛けているときに走らないようにしましょう。
- ③遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう。



(参照:消費者庁 Vol.635 水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意!)

歯と口の健康週間

児童のみなさんも読んでみよう。



6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。正しい歯みがきをして、80歳になっても自分の歯を20本以上保てるようにしましょう。

～やってみよう!歯のクイズ～



<p>①歯のみがき方で正しいのはどちら? A 軽い力でシャカシャカ B 力をいれてゴシゴシ</p>	<p>②子どもの歯は何本あるでしょう? A 20本 B 28本</p>	<p>③むし歯の原因は何でしょう? A 虫 B ミュータンス菌</p>
<p>力を入れすぎると、歯ブラシの毛先が広がり、歯茎にも傷がついてしまいます。 こたえ A</p>	<p>子どもの歯は20本で大人になると28本になります。 こたえ A</p>	<p>ミュータンス菌は甘いものが大好きです。歯みがきを忘れずにしてむし歯を予防しましょう。 こたえ B</p>

知ってふせごう熱中症



バランスよく食べよう



体調の悪いときは運動を控えよう



涼しい服装をしよう



こまめに水分をとろう

ねっちゅうしょう
熱中症に
ならないためには



日かげで休けいしよう



十分な睡眠をとろう