

ほけんだより 6月

令和8年6月4日
上市市立西郷小・中学校
(上山きらり学園)
ほけんしつ
No. 6

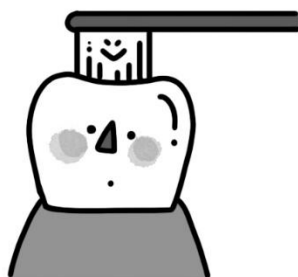
6月4日～10日は、「**歯と口の健康週間**」です。

☆☆食後の歯みがきを、いつもよりていねいに、意識してみよう！☆☆

6月の保健目標は「**歯を大切にしよう**」です。小学部では、6月から、お昼ごはんの後にみんなで歯みがきをする時間を設けています。学校では、歯みがきのうた『イ～ハ～』（ライオン株式会社）を流しています。YouTubeにありますので、おうちでもぜひ見てください。みがく順番を意識できるかと思います。食後の歯みがきを習慣にできるように、毎日続けていきましょう。

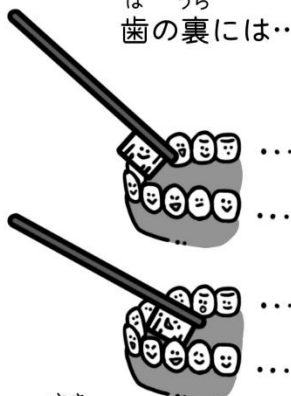
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる！

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…



毛先をななめにあてる！

寝る前の歯みがきが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



大切なワケ

6月に入りました。これからどんどん暑くなることが予想されます。たっぷり睡眠をとり、毎日朝ごはんを食べて登校しましょう。暑さに体を慣らす（暑熱順化）ために、湯船につかって汗を流すのもおすすめです。

危険！
ねっ ちゅう しょう
熱中症が
お 起 ころ や す い
る じょう けん
条件

環 境

- ・ 気温（室温）、湿度が高い
- ・ 日差しが強い
- ・ 風が弱い
- ・ 急に暑くなった

か
ら
だ

- ・ 栄養不足
- ・ 体調不良
- ・ 脱水状態（下痢など）

行
動

- ・ 激しい運動
- ・ 慣れない運動
- ・ 水分をとっていない



保護者の皆様へ

●熱中症対策について

本校では、熱中症対策として、外および体育館の気温・湿度・WBGT を定期測定し、活動の可否を掲示します。WBGT(暑さ指数)31 以上または気温 35℃以上の時は、外や体育館での運動を中止にする方針です。また、数値だけでなく、朝の健康観察や活動中のお子さんの様子から、運動中止とすることもありますので、ご了承ください。

●定期健康診断の事後措置について

定期健康診断へのご協力、ありがとうございました。健康診断の結果、家庭での経過観察や医療機関での詳しい検査が必要と判断された場合、「結果のお知らせ」をお渡ししています。受診が必要と判断されたお子さんは、お時間の都合をつけていただき、かかりつけ医療機関等への受診をお願いいたします。受診の際は、「結果のお知らせ」の用紙を持参し、診察結果を医療機関に記入していただいてください。受診後は、受診報告書(※)の提出によって、学校への診察結果の報告をお願いいたします。すでに通院され結果がわかっている場合は、受診報告書にその旨を保護者様自身で記載し提出してください。(※受診報告書は、結果のお知らせの下についています。切り取らずにそのまま提出してください。)

なお、学校での健康診断はスクリーニング検査（疑わしいものを選び出すもの）です。受診の結果、“異常なし”と診断されることもあります。あらかじめご了承ください。

