

保健だより

2026年5月29日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 鶴岡 武臣
養護

6月の保健目標：歯を大切にしよう

6歳の6月6日は「稽古始め」と言われ、新しい習い事を始めるのに良い日とされているそうです。年齢にかかわらず、新しいことをすると、脳が活発になって記憶力が良くなったり、自信がついたり、心も体も成長できます。この日をきっかけに、興味があるけれどできていなかった事を始めてみてはいかがでしょうか。



6月1日(月)5年生対象に歯みがき指導を行います。

永久歯が生えそろうはじめ、歯肉炎も気になる時期です。正しい歯みがきとデンタルブラシの使用方法を学び、大人になっても健康な歯と歯ぐきを保てるように学習します。小さめの手鏡（お持ちの方）とハンカチを持たせてください。

健康診断（歯科）結果のお知らせについて

歯科検診の結果のお知らせは、全員に配布します。3段目に〇のついてたお子さんは治療が必要なので、早めの受診をお勧めします。治療が終わりましたら、お知らせを学校に提出してください。また、歯列・咬合判定で「2」がついて個別相談を希望される方は、養護教諭にご連絡ください。



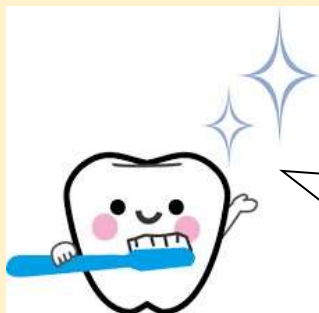
★ 歯だけでなく歯肉の健康も大切に ★

歯の標語 (東京都学校歯科医会主催) ～全児童対象～

- 「歯・口の健康づくり」をテーマにした歯の標語を募集します。
スローガンになるような標語です。
- 「むしば」を標語に入れる場合は、「むしば」または「むし歯」と記入します。
- ひとり1作品で、未発表作品に限ります。

R7年度 東京都学校歯科医会会長賞は、4年生が書いた

『歯みがきは わたしのけんこう おうえんだん』です。



ぼしゅうようし とく
募集用紙は、特にありません。

A5またはA4の紙に

- ① 標語 ② 学年組 ③ 名前 (ふりがな)
を記入して保健室までもってきてください。

チャレンジしてみよう☆ 締め切りは 6月30日(火)!



**熱中症予防のために
水分補給をこまめにしましょう。**

水泳指導は水の中だから大丈夫と思いがちですが、全身を使って運動しているので、汗をかいて、水分を失っています。こまめに水分補給をしましょう。また、準備運動もしっかり行いましょう。

知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を

