

ほけん 保健だより



令和8年5月29日
板橋区立高島第一小学校
校長 平松 隆行
養護教諭 大田 優香

暑い日が増え、夏を思わせる日差しが届くようになってきました。体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、知らず知らずのうちに熱中症のリスクが高まっています。「まだ本格的な夏じゃないから大丈夫」と油断せず、こまめな水分補給や、帽子をかぶって外で遊ぶなど、今からしっかり対策をとっていきましょう。



ねっちゅうしょう よぼう げんき す 熱中症を予防して、元気に過ごそう！

<熱中症ってなに？>

体の中の水分と塩分が少なくなることで、体温が高くなったりあせをかくことができなくなったりしてしまう状態のことを言います。特に暑い日やムシっとした日に多くおこります。熱中症は、とても危険なものですが、自分で予防することができます。

① 暑い日は無理をしない 特に急に暑くなった日には注意！

暑さ指数 (WBGT) は、『温度』『湿度』『風の流れ』『熱の強さ』が関係しています。梅雨の時期は気温が上がるとともに湿度も上がるため、熱中症のリスクが高くなります。また、体調がよくないときの無理も危険です。

② こまめに水分補給をする “のどがかわいた” と感じる前に水分補給をする

体に入ってくる水分は、飲み物を飲むことだけではありません。食べ物にもたくさん水分がふくまれているので、同時に塩分もとれます。給食はとてもバランスがよいです。

③ 涼しい服装を心がけ、外出時は帽子をかぶる

「体育や休み時間は帽子をかぶりましょう」と伝えていますが、これには理由があります。それは、帽子で太陽の熱を防ぐことができるからです。帽子をかぶることで、頭の温度を約10℃低くすることができます。



4月から行ってきた健康診断がすべて終わりました。健康診断の結果、病院でもう一度検査や診察を受けてほしい人には、『結果のお知らせ』をお渡ししました。プールが始まるまでに病院へ行きましょう。病院へ行った後は、結果のお知らせを学校へ提出しましょう。なお、【内科】【眼科】【耳鼻科】について、欠席者検診を受けていない人、結果のお知らせを提出していない人は、水泳指導が始まるまでに病院の受診をお願いいたします。

健康診断

受けて終わり

じゃ
もったいない!

気になるところが
見つかったら

生活を見直す
チャンス



受診のおすすめ
をもらったら

早期治療の
チャンス



結果がバッチリ
だった人は

自分の
良いところに
気づける
チャンス



歯や口の健康を守るのはチーム戦

メンバー①

歯みがき

毎日のていねいな歯みがきが
口腔ケアの基本です。

メンバー②

だ液

よく噛むことで分泌される
だ液は口の中のお掃除屋さん。

メンバー③

歯医者さん

予防歯科のためには
プロによるクリーニングも必須。



メンバー④

免疫力

正しい生活習慣で細菌に負
けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？



ふるい歯ブラシ、
どうしてダメなの？

よごれを落とすにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

