



ほけんだより 6月

令和7年5月30日

板橋区立高島第二小学校

校長 榎田 佳江

梅雨の時期になりました。

昨年、けがが一番多かった月は6月です。雨で外遊びができない日が続くかもしれません。校内で過ごすとき、けがをしないよう落ち着いて過ごしましょう。

また熱中症にも引き続き気を付けていきましょう。



今月の保健目標

歯を大切にしよう

WBGTを知っていますか？

WBGTについて、知っていますか？ WBGTとは、暑さ指数

のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温35℃以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」「気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。

6月の健康診断

日付	曜	種類	学年	開始時刻
6月 5日	木	歯科検診	2・3・4年生、5組	8:45
12日	木	歯科検診	1・5・6年生	8:45
13日 まで	金	呼吸器スクリーニング検診	1・4年生 (5組も含む)	オンライン回答

※6月17日(火)に、6年生を対象に日光移動教室前検診を行います。健康観察票を忘れずに持ってきてください。また同日に、全学年水泳前検診も実施します。水泳前検診につきましては、別途書類を配布いたします。該当の児童のみ、書類をご提出ください。

※6月26日(木)、4年生を対象に「歯と口の健康教室」を実施いたします。ご家庭で準備いただきたいものなど詳細は、別途書類を配布いたします。ご確認ください。



歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？

物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べたらずくに歯みがきすることが大切です。

むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？

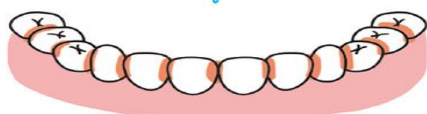
歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

みがきのこしが 起きやすい場所

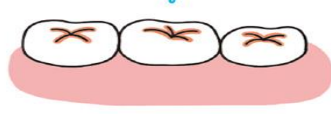
歯の高さが違うところ



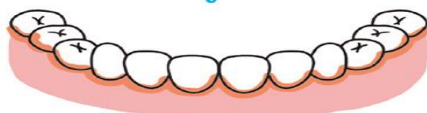
歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



1. 歯科検診「結果のお知らせ」について

例年、6月歯科検診の受診率が低くなっています。永久歯の虫歯や要注意乳歯など受診が必要なものもあります。早めに歯科医を受診し、受診後「結果のお知らせ」の下部のをご提出ください。

2. 内科、眼科、耳鼻科未受診について

6月17日以降、水泳指導を開始します。内科、眼科、耳鼻科の検診未受診者については、安全を考慮し、検診が完了するまで水泳指導を控えていただいています。内科につきましては、6月17日に再度学校で検診することができます。眼科、耳鼻科の未受診者には、「欠席者健康診断受診のお願い」をお渡し済みです。早めの受診にご協力をお願いいたします。

保護者の方へ

