

# ほけんだより 6月

令和8年5月29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。

雨で外遊びができない6月が、毎年一番けがが多くなる月です。室内では大きく体を動かすことができず、元気が有り余る日が続くかもしれません。それでも、自分がけがをしたり、友達をけがさせたりすることが無いよう、気を付けて過ごしましょう。

今月の保健目標  
歯を大切にしよう。

## 6月の健康診断

11日	木	歯科検診	2・3・5年生、五組	8:45
25日	木	歯科検診	1・4・6年生	8:45

## 熱中症に気を付けよう!

### 梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



暑い日には、昇降口にWBGT測定器を設置し始めました。中休みや昼休み、体育など校庭で活動するときは、気に掛けてみてください。



## 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4日～10日は  
歯と口の健康週間



### 健康な歯肉と歯肉炎の歯肉 どちらがう?

	色	状態	出血
健康な歯肉	薄いピンク色	硬い	出血しない
歯肉炎の歯肉	赤っぽい 赤紫色	はれて プヨプヨ している	ある

### 知ってる? 歯みがきのNGポイント

**NG** みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる  
→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう

**NG** 歯ブラシを大きく動かすすぎる  
→みがき残しが多くなるので、1〜2本ずつ小さく動きに動かしてみがこう

**NG** 毛先の開いた歯ブラシを使っている  
→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう

**NG** 歯ブラシだけで終わらせている  
→歯と歯の間は歯ブラシだけではみかけないので、デンタルフロスも併用しよう

硬い歯に届かない人には、持ち手のあるタイプがおすすめ!

6月に歯科検診  
があります。  
検診中、お医者  
さんが言った用語  
に耳を傾けてみ  
ましょう!



### 歯科検診 用語解説

歯科検診の結果が返ってきたら、記号や数字などの「歯科検診用語」に注目! 用語の意味を知っておくと、歯みがきの方法や生活習慣を見直したり、歯科医院を受診したりする目安がわかります。「受診のおすすめ」のお知らせをもらった人は、早めに歯科医院を受診して検査・治療をしましょう。



- 【✓】むし歯がなく健康な歯 (現在歯)
- 【CO】むし歯になりかけている状態 (要観察歯)
- 【C】治療していないむし歯 (未処置歯)
- 【O】治療したむし歯 (処置歯)
- 【GO】軽い歯肉の炎症がある状態 (歯周疾患要観察者)
- 【G】治療が必要な歯周疾患 (歯周疾患罹患患者)



### 内科、眼科、耳鼻科未受診について

6月15日より、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。未受診のお子様には、「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。