



令和8年6月9日
大田区立出雲小学校

夏が近づいてきました

急に気温が高くなる日が増えてきて、夏が近づいてくるのを感じます。この時季は、体がまだ暑さに慣れていないので、気が付かないうちに熱中症になってしまうことがあります。のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をして、しっかり睡眠をとり、体調を整えて過ごしましょう。



また、梅雨に入りました。雨の日は思わぬ事故も発生しやすくなります。傘の使い方や滑りやすい場所に注意して、今年の梅雨を乗り切りましょう！

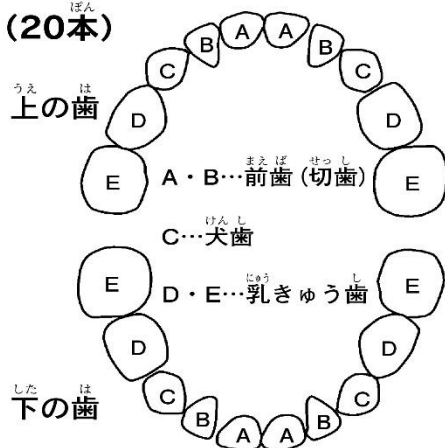
6月の保健目標 歯の健康を考えよう

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。8020（ハチマルニイマル）運動は知っていますか？「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本の歯があれば、食べることにほぼ困らないと言われています。80歳まで自分の歯を健康に保ってください。

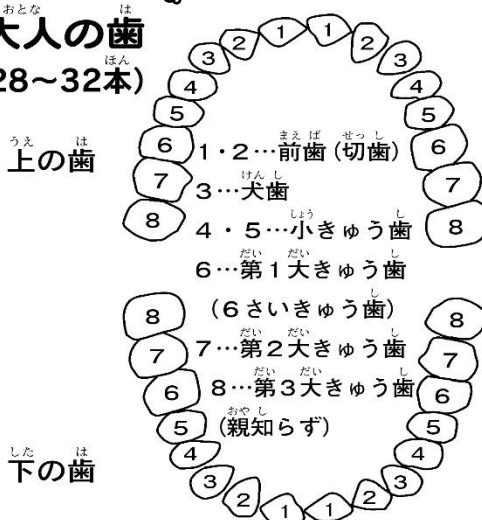
ちなみに、みなさんの歯はこんなにあります！

子どもの歯 (20本)



子どもの歯は前歯（切歯）が上下に4本ずつ、犬歯が上下に2本ずつあり、おく歯（きゅう歯）が上下に4本ずつあります。

大人の歯 (28～32本)



大人の歯は子どもの歯に比べて大きく、また、おく歯は小きゅう歯が上下4本ずつ、大きゅう歯が上下4～6本ずつ生えてきます。

は ちが
歯の高さが違うところ



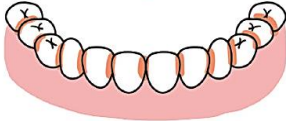
みがきのがし

お ば
起きやすい場所

おく ぼ
奥歯のみぞ



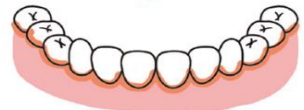
は は ちが
歯と歯の間



は がわ
歯のうら側



は し にく ち
歯と歯肉のさかい目



からだ あつ 体を暑さにならす

き おん たか はじ うんどう
気温が高くなり始めたら運動であせを
かいて、体を暑さにならしましょう。短時
かん かる うんどう はじ ひ うんどうりょう
間の軽い運動から始め、日ごとに運動量を
ふやすことで暑さへのていこう力をつけ
ることができます。あせをかいたら水分
を とることを忘れないようにしましょう。



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。

保健室からお願い

健康診断の結果、病気や異常が見付かった場合や、専門医で詳しく検査や相談を受けたほうが良い場合には、「結果のお知らせ」をお渡ししています。早めに治療や検査、相談を受けてください。

特に、「眼科」「内科」「耳鼻科」「聴力」でお知らせが配布され、まだ未受診の場合は至急受診し、結果を御提出いただきますようお願いいたします。受診連絡票が出ていない場合や、校医健診に欠席し、未受診の場合には、水泳学習に参加できません。

※学校での健康診断は、スクリーニング(疑わしいものを選び出す)ですので、病院で受診した結果は、異常なしと診断されることもあります。御理解と御協力をお願いいたします。