



上尾市立尾山台小学校
保健室 No. 3
令和8年6月15日(月)
【さくら連絡網配信】

6月の保健目標「歯と歯肉を大切にしよう」

6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。6月2日には、学校歯科医である 白鳥歯科・矯正歯科 のご協力のもと、全学年を対象に歯科衛生士さんによる歯みがき指導を行いました。発達段階に応じた正しい歯みがきの仕方について、分かりやすく教えていただきました。また、6年生は「全国小学生歯みがき大会」に参加し、むし歯や歯周病の原因となる歯垢について学びました。3～5年生では学校公開週間に担任と養護教諭による歯科指導を予定しております。学校でも歯と口の健康について学びを深めながら、ご家庭とも連携し、毎日の歯みがき習慣につなげていければと思います。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



令和8年 歯と口の健康週間 スローガン
『歯みがきは 体を守る 最前線』

できているかな？

正しい歯のみがき方



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

保護者の方へ

今年度の定期健康診断が全て終了しました。調査票のご記入をはじめ、保護者の皆様にはご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

健康診断の結果、医療機関での受診や治療が必要と判断された児童には、「治療のお知らせ」を配付しています。現時点でのお知らせの配付がない場合は、学校で実施した健康診断において特に受診を勧める所見はありませんということです。なお、歯科健診の結果は、所見がみられなかった児童も含め、全員に配付しています。要受診「なるべく早く専門医に見せてください。」に○印がついていた場合は、早めに受診してください。治療が終わりましたら「受診報告書」を学校へご提出ください。健康診断結果の詳細については、後日健康手帳に添付してお渡します。返却日につきましては、改めてお知らせいたします。

なお、お子さんが「治療のお知らせ」を受け取ったかどうか確認されたい場合は、学級担任までご連絡ください。

つゆ じき
梅雨の時期だからこそ…



ちゅう しょう ちゅう い
中暑に注意!



「熱中症は真夏のもの」と思われがちですが、実は梅雨の時期から注意が必要です。湿度が高いと汗が出にくく、体に熱がこもりやすくなるからです。また、暑さに体が慣れていないため、気温がそれほど高なくても熱中症になることがあります。熱中症を予防するためには、「暑熱順化」が大切です。暑熱順化とは、体を暑さに慣れさせることです。「適度な運動」「入浴」「規則正しい生活」の3つが大切です。暑熱順化には数日から2週間ほどかかるため、早めの取り組みがおすすめです。

暑熱順化～3つのコツ～

コツ① 適度な運動

運動時は、少しずつ強度を上げましょう。1日30分を目安に、少し汗ばむくらいの筋トレがおすすめ!



コツ② 湯船につかる

シャワーだけで済ませず、ゆったり湯船につかりましょう(38～40℃のぬるめのお湯に10～15分程、つかるのがおすすめ!)



コツ③ 規則正しい生活

早寝・早起・朝ごはんを基本に、十分な睡眠とバランスのよい食事をとりましょう。生活リズムを整えることで体調が安定します。



おやまだいしょう 尾山台小での 熱中症対策

おやまだいしょう こんねんど みぎ ねっちゅうしょうよぼう
尾山台小では、今年度も右の熱中症予防指針に基づき、暑さ指数(WBGT)の測定を始めました。10時と13時には、計測した数値(気温・湿度・暑さ指数)をホワイトボードに記入し、子供たちが確認できるよう、掲示しています。



熱中症予防のための暑さ指数	
WBGT	暑さ指数
31以上	危険 運動は原則中止
28以上 31未満	厳重警戒 激しい運動は中止
25以上 28未満	警戒 激しい運動に注意
21以上 25未満	注意 激しい運動に注意
21未満	安全 適宜水分補給

第1回学校保健委員会のお知らせ

日時:令和8年7月14日(火) 6時間目 午後2時40分から午後3時25分まで
会場:本校 図書室 (受付 午後2時30分から)

講演:『生命(いのち)の授業』

講師:NPO 法人くまがやピンクリボンの会 栗原 和江 様、大崎 幸恵 様

今年度の学校保健委員会では、「生命(いのち)の授業・がん教育」を実施します。「がん」について正しく学ぶことはもちろん、自分や家族の健康、命の大切さについて考える機会にもなります。ぜひ多くの保護者のみなさまにご参加いただき、お子さんと一緒に学びを深めていただければと思います。



お子さんと一緒に
「いのち」について
考えてみませんか?