

ほけんだよい

令和7年6月3日

6月号 保健室

上尾市立上平小学校

6月になりました。6月は、気温が不安定で体調管理がむずかしい季節です。暑い日には、水分補給をして熱中症に気をつけましょう。また、もうすぐ梅雨入りです。校舎の中で過ごすことが増えると思います。けがなく安全な、雨の日の過ごし方を考えてみましょう。

熱中症対策をお願いします

6月は、湿度とともに気温も高くなり熱中症の心配があります。特に梅雨の晴れ間は、気温が上昇する傾向があるため、注意が必要です。学校ではWBGT（暑さ指数）を計測して注意を呼びかけていますが、おうちでもこまめな水分補給をとり、熱中症にならないように規則正しい生活を心がけましょう。



6月の保健行事

6月 5日（木）歯科健診 2・4・6年生
10日（火）内科検診 6年生
色覚検査 4年生希望者
17日（火）色覚検査予備日



5月中の出席停止の感染症

水痘（みずぼうそう）：12名

4月から水痘が流行しています。4・6年生が特に多くいました。

水痘（みずぼうそう）はどんな感染症？

水痘・带状疱疹ウイルスの感染で起こります。潜伏期間が2週間程度です。熱が出ることもあります。体に虫に刺されたような赤い発疹ができて次第に大きくなり、水疱になります。最後は、破れてかさぶたになります。水疱は次から次へとできるので、小さな発疹からかさぶたになったものまでが同時にみられます。全身に発疹が現れ、頭皮、口の中、手のひらや足の裏などに発疹が出ることもまれではありません。

感染力が強いので、ご家庭でも疑わしい発疹をみつけたら、できるだけ早めに医療機関へ受診してください。水痘と診断されたら出席停止になります。

6月の保健目標

じょうぶな歯をつくろう

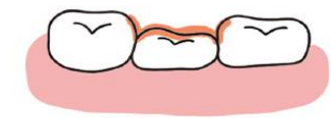
6月4日～10日まで、歯と口の健康週間です。学校では、歯と口の健康週間に向けて、6月中に各学級で歯や口に関する授業を実施する予定です。

また、5年生を対象とした全国小学生歯みがき大会があります。児童保健委員会による取り組みも予定していますので、この機会にお家で歯みがきの方法や、歯みがきの大切さ、歯の健康について再確認してみてください。夜の歯みがきの後は、お子さんの仕上げみがきをしてあげることもお勧めです。

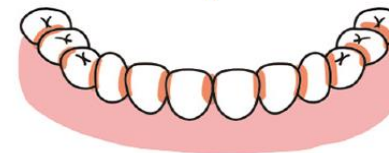
むし歯は、自然に治ることが難しい病気です。永久歯の治療はもちろんですが、乳歯のむし歯は、次に生えてくる永久歯がむし歯になる、歯並びが悪くなるなどの、悪影響を及ぼします。歯科健診でむし歯と診断されたら、乳歯だからと油断せずに早めに治療に行くようにしてください。

みがきのこしが 起きやすい場所

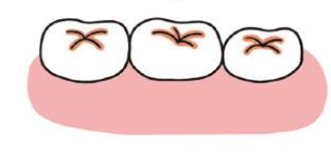
歯の高さが違うところ



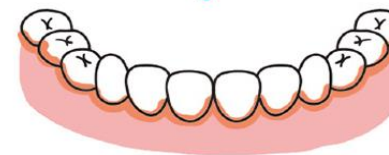
歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



歯と歯の間や歯の高さが違うところは、特に磨きのこしが多くなりやすいです。丁寧に歯みがきをしてみがき残しがないようにしましょう。