

ほけんだより

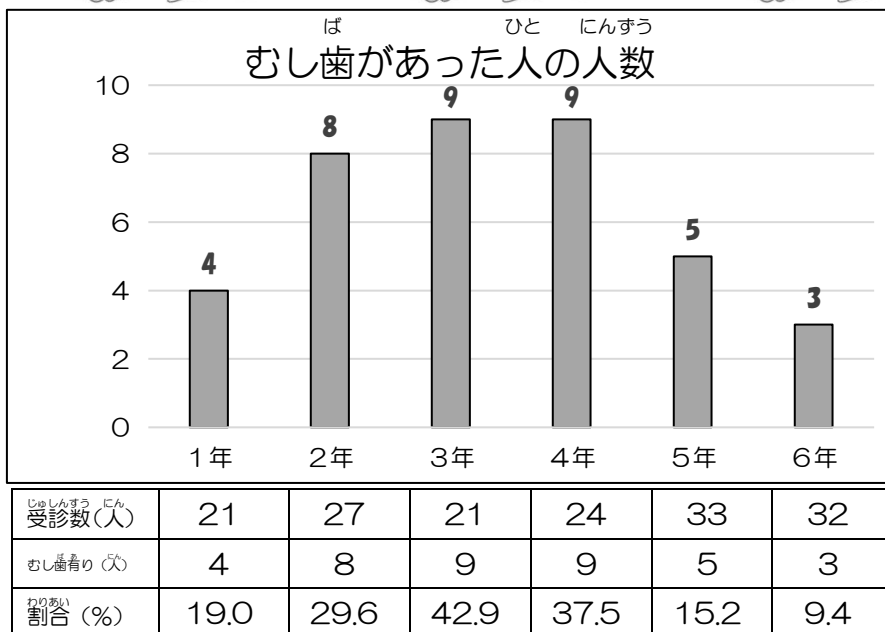


白湯小学校保健室
令和7年6月2日

新緑の5月が過ぎ、6月に入りました。5月も25℃を超える暑い日がありましたが、これからはもっと夏日が増えてくることが予想されます。また、梅雨の季節になり、これから雨の日が多くなってきます。梅雨の時期に咲く紫陽花は、英語で「Hydrangea（ハイドレンジア）」と言って、直訳すると「水の器」という意味だそうです。小さな花が集まり、雨のしずくを受けてきらきらと輝く紫陽花を見れば、どんよりした天気の日でも、爽やかな気持ちになれるかもしれませんね。



☆右のグラフは、今年度4月に
行った歯科検診の結果です。
今年度はむし歯があった人が
減り、全校で38人でした
(昨年度の結果：45人)。



☆5月に、「歯科健康診断結果のお知らせ」を配付しました。

☆「検査・治療をおすすめします」の欄に○があった人は、状態が悪くなってしまう前に歯科医院を受診し、早めに治療を開始するようにしましょう。

☆いつまでも白い歯がキラッと輝く笑顔でいられるように、毎日のハミガキをしっかりと、そして、ていねいに行ってください！

寝る前の歯みがき
大切なワケが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

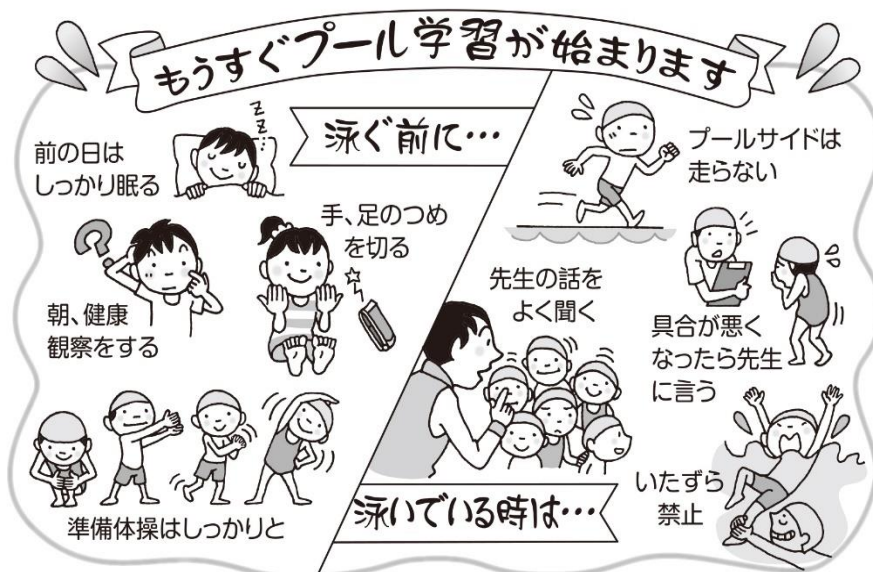
① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

がつ けんこうしんだん よてい
【6月の健康診断の予定】

つき 月	ひ 日	よう 曜	じかん 時間	こうもく 項目	たいしょう 対象	たんとう ばしょ 担当・場所
6	12	もく 木	9:00～	じび けけんしん 耳鼻科検診	ねんだいしょうしゅ 3年対象者 た がくねんだいしょうしゅ 他学年対象者	えざわせんせい しらこちゅう 江澤先生・白子中
6	12	もく 木	14:00～	がん けけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	くにまつせんせい たいいくかん 國松先生・体育館
6	17	か 火	10:40～	そくわんしょう せんけんしん 側弯症X線検診	5・6年対象者	けんみんほけんよぼうざいだん ちば県民保健予防財団 しらこちゅう ・白子中



☆元気に水泳学習ができるように、朝、ご家庭で必ず健康観察をしてきてください。

☆水泳学習は全身運動のため、たくさんのエネルギーを消費します。朝ごはんは必ず食べてきてください。

☆いつもの持ち物にプラスして、水泳道具が必要になります。忘れ物がないように、前日のうちに持ち物チェックを済ませておきましょう。

「暑熱順化」ってなあに？

「暑熱順化」とは、徐々に体を暑さに順応させることで、「暑熱順応」とも呼ばれます。

冬から夏になるにつれて、本来なら徐々に体は暑さに順応していきますが、近年では暖房・冷房の室内快適化により、寒暖に順応する体の機能が弱くなって、暑さにバテしてしまう人が多くなっています。熱中症になってしまう人が増えたことも、暑熱順化が不十分であることが要因の1つではないかと言われています。



「暑熱順化」に有効な方法は、「汗をかくこと」！

体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。冷房に頼りすぎないように、設定温度を少し高めにするのも有効ですよ。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

