

ほけんだより



白湯小学校保健室
令和8年6月2日

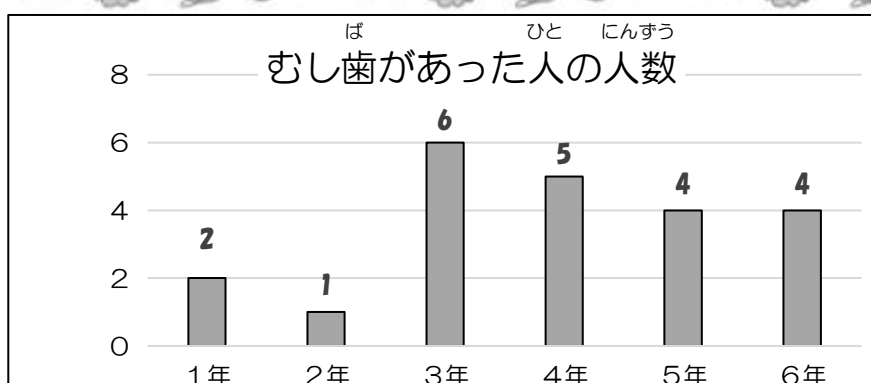
新緑の5月が過ぎ、6月に入り、少しずつ夏が近づいてきました。5月も30℃を超えた暑い日がありましたが、これからはもっと夏日が増えてくることが予想されます。また、梅雨の季節になり、これから雨の日が多くなってきます。梅雨に入ると、湿気が多いことも相まって、さらに過ごし辛い暑さになってくるかもしれませんね。今のうちから毎日軽い運動をして、少しずつ体を暑さに慣らしておくようにしましょう。また、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけた熱中症対策を行い、元気に夏を迎えられるように準備をしましょう。



6月4日～10日は



☆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20人でした
(昨年度の結果：38人)。



れい わ ねん ど し か けん しん じゅ しん すう
令和8年度 歯科検診受診数

受診数 (人)	10	21	27	20	26	33
むし歯有り(人)	2	1	6	5	4	4
割合(%)	20.0	4.5	22.2	25.0	15.4	12.1



☆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、毎日の歯みがきをしっかりと、そして、ていねいに行ってください！

歯ブラシのお手入れ

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

- ① 流水で洗い流す**
みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。
- ② 風通しの良い場所に保管する**
濡ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。
- ③ 定期的に変換する**
歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。

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	2	か 火	13:30～	ないかげんしん 内科検診	2・3・4年生	ごんせんせい ほけんしつ 権先生・保健室
6	4	もく 木	9:00～	じび けんしん 耳鼻科検診	3年生対象者 他学年対象者	えざわせんせい しらかちゅう 江澤先生・白子中
6	18	もく 木	13:10～	そくわんしょう せんけんしん 側弯症X線検診	5・6年生対象者	けんみんほけんよほうざいだん 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。プールカードのご記入もお願いいたします。

☆水泳学習は全身運動のため、たくさん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。忘れ物をしないように、前日のうちに持ち物チェックを済ませておきましょう。

先月の下旬あたりから、だんだんと気温が高い日が増えてきました。今のうちから少しずつ身体を暑さに慣らしておくことが、夏本番を元気に乗り切るカギです。

○毎日軽く汗をかく程度の運動をする

○冷房の設定温度を控えめにして、今の時期から頼りすぎないようにする

などの対策をして、熱中症に負けない身体づくりをしましょう！

また、暑い時は、無理せず水分補給をしっかりとしましょう！



手洗いは
ココに注意！



注意して洗おう
少し念入りに洗おう
かなりがんばって洗おう



全校で発熱・頭痛・腹痛が流行しています。

また、インフルエンザやコロナウイルスはどんな時期でも流行しています。まずは、風邪に負けないように睡眠時間や食事を見直して、手洗いやうがい、アルコール消毒をしっかりと行い、元気な体を作っていきましょう！