

# 6月 ほけんたより

令和4年6月3日  
関川小学校  
NO.3  
保健室

＜6月の保健安全目標＞  
【保健】〇むし歯を予防しよう  
【安全】〇雨の日を安全にすごそう

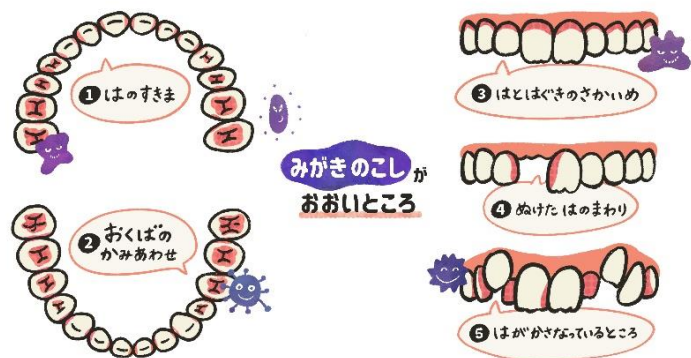
＜6月の保健行事＞  
6日(月) 体重測定・清潔調べ  
23日(木) 食に関する指導  
(3時間目：3年/4時間目：2年)

## 【歯と口の健康週間】

6月4日から10日まで

私たちは、口の中で歯や舌、筋肉や唾液などがそれぞれの役割を担うことで、「食べる」「話す」「呼吸する」などを行っています。これらは、健康で楽しい毎日を過ごすために欠かせません。これからも自分の歯と口の健康を保つために、毎日できることは、食べた後しっかりはみがきをすることです。すみずみまでしっかりみがいて、歯をツルツル・ピカピカにしましょう。

### きちんと歯みがきできているかな？



歯に合ったみがき方をすると、しっかりよごれが落とせますよ！

### ☆お知らせ☆

6月22日(水)ロング昼休み

### 「キレイな歯をめざそう集会」

◎集会の内容は？  
歯科検診の結果、むし歯がなかった人の表彰や、クイズ、紙しばいなどを行います。

給食保健委員会がみんなの歯をキレイにする方法を教えます！

歯みがきをした後の「うがい」は、2つのことに気をつけよう。



みがく強さにも気をつけよう！

## 【熱中症対策をしましょう！】

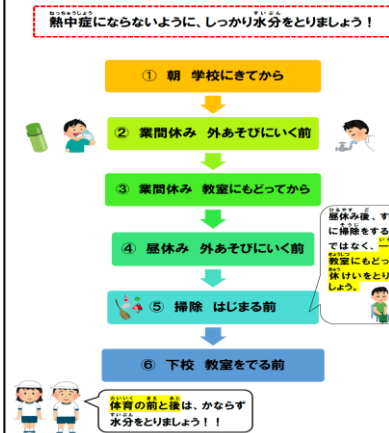
★「すいぶんほきゅうタイム」で、しっかり「休けい」と「水分ほきゅう」をしましょう！

### ★すいぶんほきゅうタイム★

- 朝、学校にきてから
- 業間休み、外遊びに行く前
- 業間休み、教室にもどってから
- 昼休み、外遊びに行く前
- 掃除、はじまる前
- 下校、教室からでる前



### ♪すいぶんほきゅうタイム♪



これから雨が降り、蒸し暑い日が増えてきます。もしかしたら、蒸し暑さから体調をくずしてしまうかもしれません。そこで、上の表のように「すいぶんほきゅうタイム」を行い、水分をとって、ゆっくり休けいする時間を作りました。暑さ負けず、毎日を元気にのりきるためにも、水分をとり、しっかり休けいをとりましょう。

## 暑さ指数って何？

☆暑さ指数表☆

危険	31以上
嚴重警戒	28~31
警戒	25~28
注意	21~25
安全	21未満

「暑さ指数」とは、熱中症の危険度を判断する数値です。昇降口や廊下などにある熱中症指数計を確認し、数値が高い時には、熱中症にかかってしまう危険性も高まります。指数表を確認して、熱中症にかからないよう予防しましょう。

◎暑さ指数について(環境省のHP)説明がのっています。

いろいろな場所に、温度や湿度、暑さ指数がわかるようになっています。自分達で確認してみましょう！

