



令和4年6月9日
西東京市立向台小学校
校長 湯浅 泰美

6月になり、雨が急に降ったり気温が下がったりと、天候の変わりやすい時期になりました。6月は、昼間と

朝・夕方気温差のはげしい時期です。規則正しい生活を送り、体調をしっかりと整えられるようにしましょう。

6月の保健目標 歯を大切にしてむし歯をなくそう

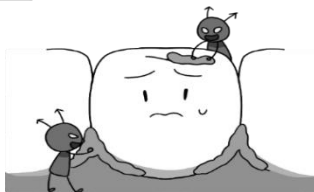
日本では、6月4日～10日までの1週間は、「歯と口の健康習慣」とされています。歯の役割は①かみくだいて

栄養をとりやすくする②声を出したり、話したりする③歯を食いしばることで、力が出せる④食感や味を楽し

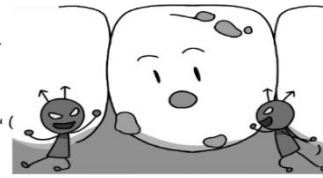
しめると、大きく4つあります。小学生は乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)に生え変わる時期です。い

つまでも自分の歯を大切にできるよう、歯みがきをして、むし歯などから歯を守っていきましょう。

歯に食べかすがあると…



むし歯菌が食べかすに集まってくる



むし歯菌が食べかすを利用して歯こうを作り、その中にすみ込む

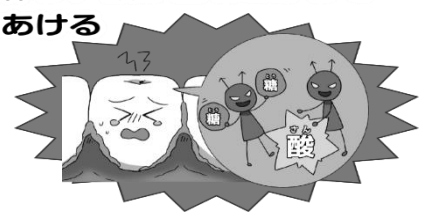
歯こうが歯ぐきに炎症を起こす



歯肉炎

むし歯

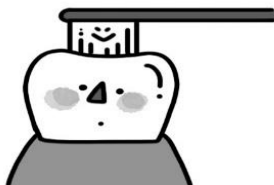
歯こうの中で糖を分解して酸を作り、酸が歯をとかして穴をあける



歯肉炎やむし歯にならないために…

歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



毛先の全体をあてる！

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…



毛先をななめにあてる！

がっ ほけんぎょうじよてい
6月の保健行事予定

日程	健診・検査項目	学年・クラス
8日(水)	歯科健診	4年・6年2クラス
15日(水)	歯科健診	3年・6年2クラス
16日(木)	歯みがき指導	6年
17日(金)	歯みがき指導	1年
20日(月)	歯みがき指導	4年
21日(火)	歯みがき指導	3年
22日(水)	歯科健診	2年・5年2クラス
29日(水)	歯科健診	1年・5年3クラス

★歯科健診

当日は、歯みがきをしてから登校するようにしましょう。

★歯みがき指導

西東京市の1・3・4・6年生は、歯みがき指導があります。当日は、西東京市の歯科衛生士さんが、正しい歯みがきの行い方や、歯の健康についてお話をしてくださいます。歯を大切にするためにはどうしたらよいのかについて、学習していきましょう。

6月は雨の日が増えます。安全に登下校するためのポイントを3つ紹介します。

手荷物を少なくしよう

かさをさすと、片手がふさがってしまいます。反対の手で荷物を持っていると、転んだときに手がふさがっていて、とても危険です。



手があくように工夫しましょう。

しっかりと前を見よう

かさを深くさしていると、前が見えなくて車や電柱にぶつかってしまうかもしれません。



かさをさすときはしっかりと前を見ましょう。

折りたたんだかさの持ち方に注意

かさをにぎって、うでをふって歩いていると、後ろを歩いている人に当たってしまいます。



周りの人に当たらないように持ちましょう。

保護者の皆様へ

★熱中症事故防止について★

熱中症は、児童の健康や生命に甚大な影響を与えることを、学校全体及び指導者が十分に認識した上で指導にあたってまいります。本校でも以下の基準【環境省熱中症予防サイトで掲載されている練馬[東京]における暑さ指数(WBGT)の数値】に沿って適切に対応を行い熱中症事故等の未然防止に努めます。

暑さ指数(WBGT)	
31℃以上	危険(活動中止)
28℃以上	厳重注意(激しい運動は中止)
21℃以上	警戒(積極的に休息)

※単位は℃ですが、単なる気温とは異なります。

※環境省熱中症予防サイトより <http://www.wbgt.env.go.jp/>

教育活動全般において、天候・気温、活動内容・場所等の状況により、延期または中止等の柔軟な対応を行います。活動する場合においては環境条件を考慮して、活動量・内容・時間・場所等を変更するなど熱中症予防対策を徹底するとともに、水分の補給や休憩を励行し、適切に対策を講じます。また、熱中症の疑いのある症状がみられた場合には、早期に涼しい場所で、経口補水液による水分・塩分補給、体温の冷却、病院への搬送等、適切な処置を行います。体育の授業等運動時はマスクを外すよう学校全体として指導します。その際は学校便り6月号に順じましょう。児童と児童の間に十分な距離を保ちながら、近距離での会話を控えるなどの配慮を行います。なお、運動前後の着替え時、児童同士で話し合う等する際は、マスクを着用するよう伝えます。

熱中症予防に活かす

暑さ指数について



暑さ指数とは？

暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます（数値は気温とは異なるので要注意）。人体と外気との「熱のやりとり（熱収支）」に着目していて、大きな影響を与える ①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温 の3つを取り入れた指標です。

雨が降ると少し肌寒いこともありますが、梅雨の時期の晴れ間は一気に気温が上がります。湿度が高く、熱中症が起こりやすい状況といえます。こまめな水分補給をはじめ、睡眠や毎日の生活習慣から体力が維持できますよう、ご家庭でも予防や対処法についてご確認ください。

★歯みがき指導について★

西東京市では、毎年健康福祉部より歯科衛生士が派遣され、今年度も1・3・4・6年生を対象とした歯みがき指導が行われます。発達段階によって学習内容は異なっています。動画視聴を含んだ講話による授業が行われ、ワークシートを用いながら学習します。学習内容が記載されたワークシートは、各ご家庭に持ち帰りますので、ぜひご家庭でも歯の健康について話題に挙げていただければ幸いです。（当日は、歯垢染色及び歯みがき実習は、行いません。）

だんだんと暑い日が増えてきます。急に暑くなったときや、運動しているときは・・・

熱中症に気をつけよう



夏の暑い時季に気をつけたいのが熱中症です。暑くて湿度の高いときにはげしい運動をしたり、室温が高い室内にいたりすると、体のなかの水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。すると、体温が高くなってしまい、体がけいれんしたり頭が痛くなったりします。

熱中症の症状

立ちくらみやめまい、頭痛や吐き気などがおこり、呼びかけに反応しなくなったり、体温の調節ができなくなって高体温になったりもします。最悪の場合、命にかかわることがあります。

注意が必要なとき

- 暑くて湿度が高いところで長時間運動をしているとき
- 湿度や室温が高い室内にいるとき



とくにこんなときに注意！

朝ごはんを食べていないとき

朝ごはんを食べていないと、寝ている間にかいた汗で不足した水分や塩分が補給できていないので、汗をかきにくなり、熱中症になりやすいのです。



風がないとき

汗は風が吹いていると、乾くときに体温を調節しやすくなります。しかし、風がないと汗が乾きにくくなるので、体温調節をうまくすることができません。

熱があったり、げりをしていたりなど臭いが悪いとき

熱があると、運動をすることでさらに高い体温になってしまいます。げりの場合、体のなかの水分が足りなくなっているので熱中症になりやすいです。



寝不足のとき

寝不足だと疲れがとれておらず、また、体力が回復していないため、しっかり睡眠をとったときよりも熱中症になりやすくなります。

熱中症の予防のしかた

- ☑ しっかり睡眠をとる
- ☑ 水分（水・麦茶・汗をたくさんかくときにはスポーツドリンク）をこまめにとる
- ☑ たくさん汗をかいたときは塩分もとる
- ☑ 運動をするときは、休憩をとる
- ☑ 暑い時季になる前に、暑さに慣れておく

