

# ほけんだよりが

川口市立本町小学校  
保健室  
令和5年6月2日

夏のように暑い日があったりひんやり涼しい雨の日があったりと、  
服装に迷う人もいます。梅雨の晴れ間は紫外線も強く、熱中症  
も心配されます。湿度が高いので食中毒にも気を付けてください。

## 6月の保健目標は...歯を大切にしよう

### 6月の歯に関する行事

4年生学童歯みがき大会 6月2日（金）

『プラークコントロールを身につけ、歯と歯ぐきの健康を保とう！』  
をテーマに勉強しました。

児童集会 6月13日（火）8:35～

児童保健委員が「歯・口の健康」についての発表をします。  
また、6月中に歯ブラシチェックをするため、全クラスを回ります。毛先が開いた  
歯ブラシを使用している場合は交換しましょう。

カラーテスター配布 6月19日（月）

みがき残しが多い部分を知るために、歯垢の染め出しを実施します。保護者の方  
のコメント記入欄もありますので、ご協力をお願いします。



### 歯科健診の結果（単位：％）

	乳歯		永久歯	
	むし歯のある人	むし歯のない人	むし歯のある人	むし歯のない人
小1	16.5	77.7	2.5	97.5
小2	16.7	67.4	0	100
小3	11.5	67.2	0.8	98.5
小4	11.5	57.6	0.7	95.7
小5	14.3	66.7	2.4	90.5
小6	3.3	80.7	0	98

\*低学年は乳歯のむし歯が多いです。まだまだ、仕上げみがきが必要な時期でもあります。

\*2年生と6年生で永久歯のむし歯がある人は0%。とてもすばらしい結果でした。

食後の歯みがきと、歯科医院の定期健診を引き続き継続しましょう。

## いよいよプールの季節です



まもなく水泳学習が始まります。安全に学習できるように以下のポイントを中心に健康観察を毎日しましょう。

- 爪切り、耳掃除はしてあるか
- 前日によく眠れたか
- 当日の朝の体調はどうか（発熱・頭痛・腹痛・だるさ等はないか）
- 朝ごはんはしっかり食べられたか



水泳学習をした日は、体がとても疲れます。しっかり休んで次の日に  
備えられるといいですね。

## 熱中症予防のために、上手に水分をとりましょう！

梅雨の晴れ間や梅雨明けは熱中症に注意が必要です。

水分補給の仕方を少しかえるだけで、熱中症になりにくくなります。

- コップ1杯くらいの量を少しずつ飲む
- 朝起きたとき、運動の前、入浴後、などこまめに飲む
- 砂糖の入ったジュースよりも水やお茶などを飲む



### 【保護者様へ】

この時期になると、アタマジラミが発生することがあります。お子様が頭をかゆがっている様子がありましたら、アタマジラミを疑っていた  
だき、駆除用シャンプーの使用や、受診をお願いいたします。プールの  
参加に関しては、医師の指示に従ってください。また、学校にもご連絡  
ください。ご協力をお願いいたします。