

ほけんだより



令和 8年 5月28日
小平市立小平第一小学校
保 健 室

雨の季節が始まりますね。この時期は日によって気温が急に上がったり、朝晩と日中の寒暖差が大きかったりと、体調を崩しやすいです。また、湿度が高い日は、汗が蒸発しにくく熱中症のリスクが高まります。こどもたちが元気に登校できるよう、登校前の水分補給や、汗拭きタオルの用意など、熱中症対策へのご協力をよろしくお願いいたします。



6月4日~10日は
歯と口の健康週間



ていねいに
歯をみがこう

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、唾液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間は唾液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

—— 毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

受診の用紙をもらったら…

- *結果のお知らせが届きましたら、お子様の安心のためにも、お早めに受診と結果の提出をお願いいたします。
- *定期的に受診して診てもらっている場合は、その旨を記入して、用紙を提出してください。
- *学校の健康診断は、詳しい検査が必要な可能性のある子を見つける「スクリーニング（ふるいわけ）」を目的としています。そのため、医療機関を受診した結果「異常なし」となることもあります。



熱中症特別警戒アラートについて

本校では、児童の安全確保のため、猛暑時は以下の対応を行います。

■ 熱中症特別警戒アラート発令時

（東京都内全観測地点で翌日の WBGT35 以上予想）

→ 原則として臨時休業とします。

※前日午後 2 時頃の発表を受け、学校からメールでお知らせします。

■ アラート未発令でも WBGT35 以上が予想・実測された場合

→ 臨時休業とはせず、熱中症対策を徹底して教育活動を行います。

（屋外活動の中止・変更、水分補給、休憩確保等）

熱中症に
気をつけよう