



ほけんだより 6

令和8年6月1日（月）
小平市立第四小学校
保健室

5月から気温の高い日が続き、夏のような暑さを感じる日も増えてきました。

まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。また、梅雨の湿気や日ごとの寒暖差で体調を崩しやすい時期でもあります。低気圧の影響で自律神経が乱れ、頭痛やめまい、倦怠感などの不調が起こる「気象病」と呼ばれる症状もあります。保健室にも、「頭が痛い」「なんとなくだるい」という訴えでの来室も増えてきています。こまめな水分補給や十分な睡眠、朝ごはんを心がけ、元気に6月を過ごしましょう。

6月の予定

検査項目	日にち	対象	注意事項等
眼科検診	6月4日（木）	全学年	・髪が目にかからないような髪型にする。
歯科検診	6月5日（金）	1・2・3年 こげら	・当日の朝、必ず歯みがきをする。 ・外せる矯正器具の場合は外すこともあるため、ケースが必要であれば持ってくる。
	6月8日（月）	4・5・6年 ならのみ	

- ※ 歯科検診の結果は全員へ配布します。受診が必要な所見があった方は、早めに歯科医への受診、相談を受けていただき、受診報告書を学校に提出してください。
- ※ 全ての検診が終了後、準備が整い次第、「定期健康診断の記録」を配布します。確認印や返却は不要ですのでご家庭で大切に保管してください。
- ※ 校医検診に欠席した場合は、お知らせを配布しますので、水泳が始まる前までに、校医の医療機関への受診をお願いします。

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、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。

暑さ指数（WBGT）が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【**厳重警戒**】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【**危険**】などの対応が必要となります。

部活動など、運動する際の指針は？

（環境省熱中症予防情報サイトより）

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃ 以上	31℃ 以上	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～ 35℃	28～ 31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など、体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人（体力が低い、肥満、暑さに慣れていないなど）は運動を軽減、または中止。
28～ 31℃	25～ 28℃	警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
24～ 28℃	21～ 25℃	注意 (積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃ 未満	21℃ 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給) 通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分の補給は適宜必要である。市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意。

なお、この指針はあくまでも「目安」であり、『注意』や『ほぼ安全』の環境下でも危険性はゼロではありません。とくに、睡眠不足や病気などの体調不良がある場合は数値にこだわらず、より慎重に行動すべきであるということもぜひ覚えておいてください。



学校での教育活動においても、夏は毎日暑さ指数を測定し、教育活動を行っています。

熱中症の原因として、睡眠不足や、朝ごはんぬき、体調不良などもあります。朝、お忙しいとは思いますが、給食までエネルギー切れにならないよう朝食をしっかりと食べてくる、登下校中の帽子の着用、水筒を毎日持参する等のご協力よろしくをお願いします。



6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

よくかむと、
どんなよいことがある？

こた ひと かぎ
答えは一つとは限りません。



1

しょうか たす
消化を助ける

2

ば
むし歯になりにくくなる

3

しゅうちゅうりよく たか
集中力が高まる

せいかい
正解は、①②③のぜんぶです！

よくかむと、わたしたちの体にとってよいことがたくさんあります。だ液が出やすくなり消化を助けたり、むし歯になりにくくなったりします。また、脳が刺激されて、集中力が高まります。よくかんで食べることで食べすぎを防ぐことにもなります。ゆっくりかんで味わって食べることを意識しましょう。

ししゅうびょう げんいん しせき
歯周病の原因になる「歯石」は、
どうしたらいい？



1

は みがきで落とす

2

は 歯ブラシ+
デンタルフロスで落とす

3

はいしゃ
歯医者さんで
落としてもらおう



せいかい
正解は、③です！

まいにち
毎日きちんとみがいていても、どうしても汚れが残ってしまいます。その汚れ（歯垢）が唾液中の成分によって固まった「歯石」は、歯ブラシやデンタルフロスなどでは取れません。歯医者さんで落としてもらいましょう。