

ほけんだより



令和8年6月8日

ひらかたしりつごじょうしょうがっこう ほけんしつ
枚方市立五常小学校 保健室

6歳の6月6日は「稽古始め」と言われ、新しい
習い事を始めるのに良い日とされています。新しい
ことをすると、脳が活発になって記憶力が良くなったり、
自信がついたり、心も体も成長できます。

6歳ではない人も、興味はあるけどできていなかった
ことを始めてみませんか。



こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事

- 3日(水) 8:50~
歯科健診(2・4・5年)
- 10日(水) 8:50~
歯科健診(1年)
- 6月後半(日時未定)
色覚検査(4年希望者のみ)



知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1 温度だけでなく湿度や暑さ指数(WBGT)を参考に

2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール

3 のどの渴きを 感じにくくても、自発的な水分補給を



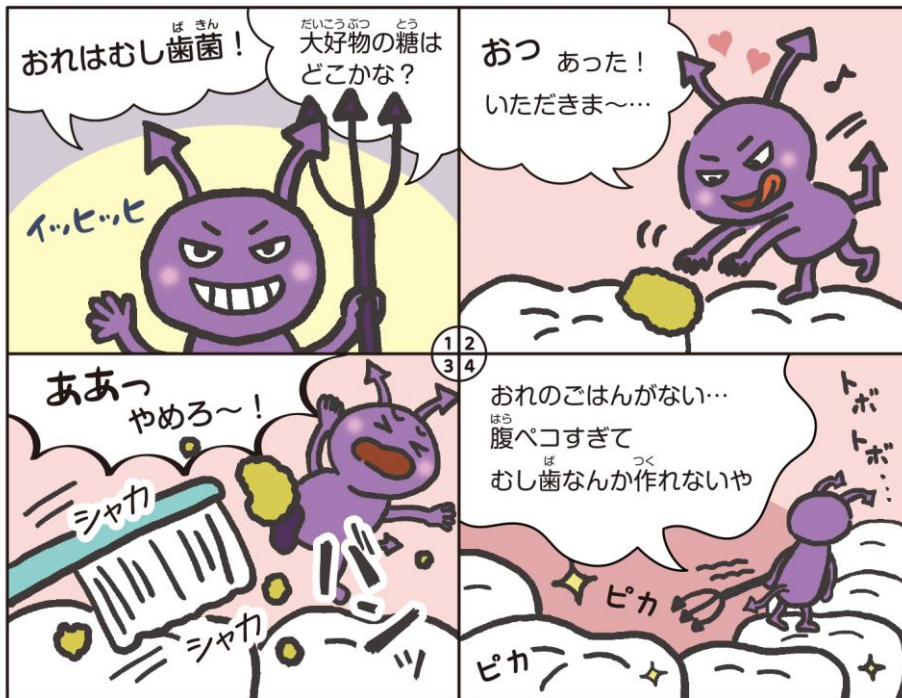
6月4日~10日は 歯と口の健康週間



現在、**歯科健康診断**を行っています。毎年感じるのは、**歯科矯正**をされている**児童**が増えているということです。それだけ、お子さんの**歯**に関心を持たれている**保護者**の方が多いとも感じています。

歯の健康は、これからの**心と体の健康**に直結しています。今ちょうど**歯と口の健康週間**なので、お家での**会話**にぜひ**歯の健康**について出してほしいなと思います。

むし歯菌と競争だ！



ポイント 食べたら**歯みがき**。
むし歯菌が糖を食べて**元気**になる前にきれいにしよう。

痛くないのに？ どうして怖い？ 歯周病

おとな やく ふたり ひとり
大人の約2人に1人！
日本人の国民病

じ かくしょうじょう じゅうしょうか
自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

は うしな げんいん
歯を失う原因
第一位

ぜんしん
全身の
怖い病気の原因
にも



歯だけでなく**歯肉の健康**も大切に