



健康診断の  
お知らせ

# ほけんだより

令和8年6月2日  
白楊小学校 保健室



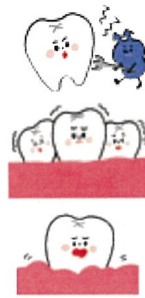
あす  
明日6/3日(水)と6/17(水)は、<sup>し しかけんしん</sup>歯科検診があります。

は くち けんこうじょうたい かくにん ば しにくえん は あ あさ 後は、<sup>あと</sup>歯みがきをしてきれいにしておきましょう。

6月3日→1・2・3年生、ひまわり学級  
6月17日→4・5・6年生

## こんなことを調べます

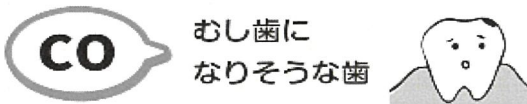
- むし歯<sup>ば</sup>になっていないかな？<sup>は</sup>歯みがきで<sup>じょうず</sup>上手に<sup>しこうと</sup>歯垢が<sup>と</sup>取れているかな？
- 歯<sup>は</sup>並びやかみ合わせに<sup>あ</sup>異常<sup>いじょう</sup>はないかな？
- 歯ぐき<sup>は</sup>が腫<sup>は</sup>れていないかな？



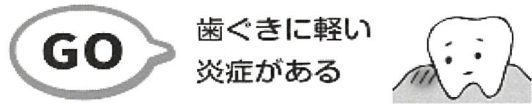
## 歯<sup>はい</sup>医者<sup>しゃ</sup>さんの使<sup>つか</sup>っている“暗号<sup>あんごう</sup>”について

### 歯<sup>はい</sup>医者<sup>しゃ</sup>さんは、なにをみているのかな？

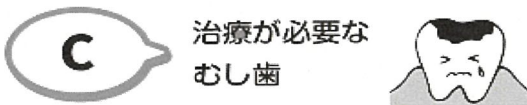
歯<sup>はい</sup>医者<sup>しゃ</sup>さんの言う記号の意味がわかると、なにをみているのかが、わかるよ



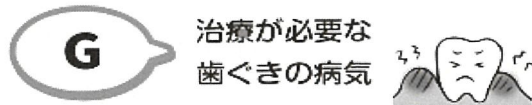
むし歯に  
なりそうな歯



歯ぐきに軽い  
炎症がある



治療が必要な  
むし歯



治療が必要な  
歯ぐきの病<sup>びょう</sup>気



その他にも、こんなことをみてもらっています



- ・あごのようす ・歯ならび ・かみあわせ
- ・歯垢の付着（歯がきちんとみがけているかな？） ・歯石の沈着

## もし、むし歯<sup>ば</sup>や歯肉炎<sup>しにくえん</sup>が見つかったら…

虫歯は、ほうっておいても、自然には治りません。結果のお知らせ用紙をもらった<sup>ら</sup>ら、<sup>はや</sup>早めに歯<sup>はい</sup>医者<sup>しゃ</sup>さんへ行<sup>い</sup>って治療<sup>ちりょう</sup>をするようにしましょう。

※裏面は、保護者さまにおけた「熱中症対策特集」になります。併せてご確認ください。

# 熱中症対策特集

気温が真夏ほど高くなくても、体が暑さに慣れていないと、熱中症になる危険性が高まります。近年の温暖化により熱中症になる人は増加し、小学生の痛ましい死亡事故も報告されています。そこで、熱中症の特徴や日常からできる対策、今後の水分摂取についてお伝えします。

## 熱中症とは

熱中症とは、気温や湿度が高い環境により体温の調節がうまくいかず、めまいなどの症状が起こる状態を言います。気温などによる環境因子に目いきがちですが、実は「子どもの体の特徴」や、体の中の水分と塩分のバランス・水分補給などの行動が大きく関係しています。

## 子どもの体の特徴

体外に出る水分量  
大人<子ども

体温を調節  
する力が未熟



## こんな日は特に注意

- ・前日にくらべ急に気温が上がる日
- ・気温だけでなく、湿度が高い日
- ・日差しが強い日



## こんな人は特に注意

- ・体が暑さになれていない人
- ・睡眠不足や体調の悪い人
- ・下痢や熱がある人
- ・太り気味の人
- ・これまで熱中症になったことがある人



## 日常からできる熱中症対策

### ・こまめな水分補給

のどが渴いたと感じた時には、既にからだの水分は失われ始めています。そのため、のどが渴く前に少しずつ水分補給をすることが大切です。



### ・登校時から帽子をかぶる



### ・朝起きたらコップ一杯の水を飲む



### ・十分な睡眠と3回の食事



## 学校に持参してもよい水分の種類について

汗をたくさんかいた時、水分補給のために水やお茶だけを飲むと体液が薄まり、危険な状態に陥ることがあります。汗により、体内の水と一緒に塩分も失っています。そのため、塩分補給がとて重要となります。朝食や登校前の「塩分の摂取」が効果的です。そこで、通常、学校に持参してもよい飲みものは水のみですが、特に熱中症が心配なご家庭に関しては、**6月15日（月）～9月11日（金）の期間**、お茶・スポーツドリンクの持参を可と致します。その場合、金属製の水筒に塩分や糖分を含むスポーツドリンクを入れることでの様々な影響もあるとされていますが、管理や対応等につきましては、ご家庭で判断をお願いいたします。