

ほけんだより



令和7年5月30日
桜丘小学校 保健室

さいきん あつ ひ おお
最近、暑い日が多くなっていますね。

ほけんしつ きおん へんかとう たいちょう
保健室では、気温の変化等で体調をくずして

じどう らいしつ ふ
しまう児童の来室が増えてきています。

たいいく やす じかん そと かつどう
体育や休み時間の外での活動では、こまめ

すいぶんほきゅう きゅうけい ねっちゅうしょう
な水分補給や休憩をとるなど、熱中症に

ちゅうい
注意しましょう。

ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意しよう！



だぶりゆびいじいていい

W B G T ってなに？

あつ ひろば けいじ ねっちゅうしょうじょうほう ほわいとボード み
みなさんは集まれ広場に掲示してある「熱中症情報」というホワイトボードを見たこ

ぼーど まいにちごぜん じ きおん あつ しすう ねっちゅうしょう
とがありますか？そのボードには毎日午前10時の気温と（暑さ指数）WBGT、熱中症の

ちゅういど けいじ
注意度が掲示されています。

あつ しすう ねっちゅうしょう りすく はんだん すうち きおん しつど
暑さ指数（WBGT）とは、熱中症リスクを判断することができる数値です。気温、湿度

ひざ じめん て かえ かぜ つよ すうち ひょうじ
日差し、地面からの照り返し、風の強さをもとに数値を表示します。

あつ しすう
暑さ指数（WBGT）が

31℃以上・・・危険！運動は原則禁止。

28～30℃・・・厳重警戒。熱中症の危険性が高いので、激しい運動・体温が上昇しやすい運動はやめる。

25～27℃・・・警戒。積極的に休憩をして、こまめに水分補給をする。

21～25℃・・・注意。熱中症になる可能性がある。積極的に水分補給をする。

あつ ひろば あつ しすう せつめい けいじ
集まれ広場にも暑さ指数の説明が掲示されています。

うんどう まえ あつ しすう かくにん
運動の前に暑さ指数（WBGT）を確認してみましょう！



は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間！

6がつ みっか か 6がつ むい か きん は くち けんこう
6月3日(火)～6月6日(金)は歯と口の健康
しゅうかん
週間です。みなさんは、自分の口の中を観察し
じぶん くち かんさつ
た もの
たことがありますか？

ことば はな
食べ物をかめるのも、言葉をはっきり話した
り、いろいろな表 情をしたりできるのも歯の
ひょうじょう
おかげです。

した え み じぶん くち かんさつ
下の絵を見て自分の口を観察してみましょ
う。

あなたの歯肉はどっち？

きれいな ピンク色	色	赤紫っぽい
引きしまっている	感触	ブヨブヨ している
歯と歯の間に しっかりと 入り込んでいる かんじ	かたち	腫れて 丸くなって いるかんじ
なし	出血	あり (歯みがきなどで出血)

初期の
歯肉炎なら、
しっかり
歯みがきをすれば
改善できます！

○月 ×日 △曜日

ほけんしつ まえ は くち けんこう けいじぶつ かざ
保健室の前にも、歯と口の健康について掲示物を飾りました。
おもしろ し か み
面白い仕掛けもあるので、見てみましょう。

保護者の皆様へ



6月 5日(木) 5・6年 歯科検診
6月 26日(木) 歯科検診予備日

●健康診断の受診のお知らせについて

健康診断で疾病(異常)の疑いがみられたお子さんには、検診結果のお知らせをお渡しして
います。(歯科検診のみ疾病(異常)が無くても、お子さん全員に検診結果をお渡ししています。)

受診されましたら、受診結果を学校までお知らせください。なお、学校での健康診断はスクリーニ
ングを目的として行っているため、医療機関で異常なしとの診断を受ける可能性がありますことをご
了承ください。未受診の項目がある方にも、お便りを配布しております。水泳の授業が始まる前に早
急にご受診ください。よろしくお願いします。