

# ほけんだより 第3号

令和8年5月29日  
千葉市立幕張東小学校  
保健室

だんだんと気温が上がっているなか、雨の日が続く梅雨の季節となりました。気温や天気の急な変化に体が追い付かず、体調をくずしてしまうことがあります。ムシムシとした暑さにも負けないよう、健康的な生活を心がけ、強い体をつくりましょう！

## は たいせつ 歯を大切に



5月12日には3年生・4年生・なのはな学級、5月28日には1年生・2年生の歯科検診がありました。6月11日には、5年生・6年生の歯科検診を予定しています。検診を受けた皆さんにお手紙を出しているの、おうちの人と確認してみてください。

大人の歯は、一生使うものです。むし歯にならないようにていねいに歯みがきを行いましょう。

### 歯垢 (プラーク) って何?

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいでだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。

**ほう 放っておくと、こんなことになるかも…**

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。	歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。
------------------------------	-------------------------------



歯みがきをした後、うがいは何回していますか？

→歯みがきの後のうがいは、歯みがき粉のフッ素の効果を残すため **1回だけ**

するのがよいとされています。

なつ む きおん あ じ き からだ  
夏に向け、気温が上がります。この時期は、まだ体が

あつ いっそうねっちゅうしやう よぼう  
暑さになれていないため、より一層熱中症の予防が

たいせつ じぶん だいじやうが おも みず ちゃ  
大切です。自分は大丈夫！などと思わず、水やお茶を

の あつ たいさく  
飲んだり、ぼうしをかぶったりして、しっかりと暑さ対策

をしましょう！



## ねっ ちゅうしやう 熱中症

## じゅう しやう ど たい おう 重症度と対応

けいしやう 軽症	ちゅうどうしやう 中等症	じゅうしやう 重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p> <p>ずいぶん えんぶん 水分・塩分をとらせ、 ようす みまも 様子を見守る</p>	<p>ずつう は け おうと からだ 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p> <p>じりき みず の 自力で水が飲めないときは 119番</p>	<p>いしき う こた 意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p> <p>ただちに119番</p>
<p>じゅうしやうど 重症度にかかわらず、 すず ばしよ ね 涼しい場所に寝かせて からだ ひ 体を冷やします。</p>		<p>もし たいちやうふりやう こ もし体調不良の子がいたら、 すぐに ひとに知らせましょう。</p>

## 保護者の方へ

- ・ 梅雨になり雨が降ることが多くなります。例年、朝の昇降口での履き替えの時点で、靴下が濡れている児童が多く見られます。予備の靴下をランドセルに入れておくとうまいかと思ひます。
- ・ 受診報告書のご提出、誠にありがとうございます。今後も、学校生活を送るうえでの大切な資料とさせていただきますので、受診をされたら担任までご提出ください。