



朝霞第七小学校保健室  
令和7年度6月

## 梅雨でも「暑熱順化」で暑さに慣れよう

6月に入り、梅雨の季節がやってきました。梅雨の間は運動や外遊びの機会が減りがちな  
ので、体が暑さになれにくく熱中症のリスクが高まりやすい時期でもあります。体を暑さに  
慣らしていく「暑熱順化」をできることから始めましょう。

### 暑熱順化ができていないと・・・

- 汗をうまくかけず、体温調節がしにくくなる。
- 急な温度変化（エアコンの効いた室内から外に出る時）に弱くなる。



### 急に暑い日があると・・・

体が対応できずに熱中症に！



## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

## 歯と口の健康週間 ～歯みがきレベルアップ～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんはきちんとみがけていますか？

歯科健診でも「前歯がみがけていないよ」「もう少し頑張ってみがこう」と言われていた人がいました。今年も歯みがきチェックを実施します。自分の歯みがきをもう一度見直して「みがいているつもり」から「みがけている」へレベルアップしましょう。



### 歯科検診結果（単位：人）

|     | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 計   |
|-----|----|----|----|----|----|----|-----|
| むし歯 | 23 | 24 | 17 | 10 | 28 | 20 | 122 |
| 歯垢  | 14 | 18 | 11 | 18 | 37 | 26 | 124 |

### <保護者の方へ>

#### 1 はみがきチェックご協力のお願い

6月6日（金）に歯の染めだしプリントを配付します。みがき残しをお子さまと確認し、歯の健康づくりについて考えるきっかけとしていただければと思います。

つきましては、6日（金）～9日（月）までに家庭で実施し、10日（火）に提出してください。ご協力よろしくお願いいたします。

- ◆1 年：親子2人分のカラーテスターを配付します。一緒に取り組みましょう。
- ◆2～6年：1人分のカラーテスターを配付します。

#### 2 歯科健康診断結果 歯列・咬合「2（要精検）」をもらったら

歯列・咬合とは、歯並びやかみ合わせのことです。

- ◆「食べ物を取り込み、食べる」機能
- ◆「表情をつくり、話す」機能
- ◆「運動を支え、体のバランスをとる」機能

これらの機能に直接関わっており、食生活のみでなく生活の質全体に関係しています。歯列・咬合の不正は、子供の成長発育段階により、噛む・話す・呼吸する・体のバランスをとるなどの発達に影響が見られる場合があります。学校での学習にも影響がでる場合があります。学校歯科健康診断の結果に記載される歯列・咬合の不正は、主に「反対咬合」「上顎前突」「歯数異常」「開咬」などがあります。歯列・咬合の項目で要受診をもらったら、早めに歯科医を受診しましょう。