

# ほけんだより 6月

令和7年6月4日  
No. 4  
所沢市立三ヶ島小学校  
保健室

もうすぐ梅雨の季節に入ります。この時期は、むし暑い日と肌寒い日の気温の差があり過ぎにくい季節です。雨の日は室内での活動も増えます。廊下の歩行や室内での過ごし方には十分に気を付けましょう。

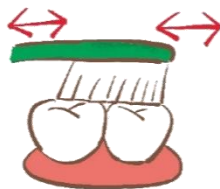
## 歯と口の健康週間です！

### できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

先月の保健だよりで、  
歯と口の健康に関する  
ポスターと標語を募集  
しました。応募したい  
人は、6月6日（金）  
までに保健室に提出  
してください。

むし菌になりやすい人  
っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし菌になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし菌になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

**むし菌になりやすい人の特徴**

- 歯みがきをしていない、十分ではない
- 甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- 口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。

## 暑熱順化で暑い夏をのりきろう

暑熱順化とは、熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



汗をかくくらいの運動をする



湯船につかる



冷房の温度を下げすぎない

けんこうしんだん  
健康診断がつづいています 6月の予定

内容	日にち	学年	気を付けること
歯科健診	6月 4日 (水)	4～6年	朝の歯みがきを忘れずにしましょう。
	6月 11日 (水)	1～3年 こすもす	
耳鼻科健診	6月 5日 (木)	1～6年	耳掃除をしておきましょう。 鼻をかんでおきましょう。
尿検査	6月 6日 (金)	1次検査で蛋白・糖・潜血の いずれかが陽性だった人	
自然教室前 健康診断	6月 11日 (水)	5年	体を清潔にしておきましょう。

保護者の方へ

色覚検査について

色覚とは、色を見分ける感覚のことで、網膜にある視細胞（赤色、緑色、青色のそれぞれの色に反応する3種類の細胞がある）が色を識別しています。先天性色覚異常は、男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。本人には自覚のない場合が多く、児童が検査を受けるまで、保護者の方もそのことに気づいていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受けるに当たり、また職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。希望者には、保護者の方・本人の同意のもと、学校で色覚検査表により受診が必要かどうかのスクリーニング検査を行います。検査をご希望の方は、保健室までお知らせください。（連絡帳または電話等でご連絡ください。）



定期の予防接種はお済みですか？

予防接種	標準的接種年齢（対象年齢）
日本脳炎第2期	9歳（9～13歳誕生日の前日まで）
二種混合	11歳（11～13歳誕生日の前日まで）



予防接種は、感染症予防とまん延防止に有効です。  
定期予防接種の対象年齢を過ぎてしまうと、実費での接種になります。



主治医の先生と  
相談の上、  
体調の良い時に  
受けようね♪

■ 予防接種についてのお問い合わせ ■

所沢市保健センター健康管理課

電話 04-2991-1811

メール z-kenkokanri@city.tokorozawa.lg.jp