

# ほけんだより 6月

令和3年6月11日  
京都市立下京雅小学校  
校長 上川 依子  
養護教諭 中尾 早織

## スクールカウンセラー細川より

今年の梅雨は早かったですが、お子さんのご様子はいかがでしょうか。

4月は新しい環境に適応しようと、親子ともドキドキしながら頑張っておられたことと思います。その緊張感と頑張りが強く続くと、知らない間に疲れがたまり、5月、6月と、気力低下・食欲不振・不安・焦り・不眠などの症状が現れることがあります。こうした状態を正式な名称ではありませんが、「5月病」最近では「6月病」とも言ったりします。

お子さんの様子が「いつもと違うな」と感じたら、

- 体を動かす遊びや十分な睡眠など、緊張をほぐす関わり
- 十分がんばっているよと、ありのままを受け止める関わりを心がけてみてください。



気になることがありましたら、スクールカウンセラーにもお気軽にご相談ください。毎週水曜日、教室を回って子どもたちの様子を見守っています。学級担任または養護教諭を通じて、申し込みできます。



## 「けんこうのきろく」について

春の健康診断がもうすぐ終了します。受診が必要と考えられる場合は個別にお知らせしていますが、異常がなかった場合や身長・体重などについては、「けんこうのきろく」としてまとめ、夏休み前にお渡しする予定です。

健康診断の結果などで気にかかることがあれば、いつでもお問合せください。

## 暑さ指数 WBGT を基準とした熱中症の予防

暑さ指数 WBGT（湿球黒球温度）とは、熱中症を予防することを目的として、①湿度②日射・輻射など周辺の熱環境③気温の三つを取り入れた指標で、℃（摂氏度）で示すものです。

気温 (参考)	暑さ指数 WBGT	熱中症運動予防指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31~ 35℃	28~ 31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)
28~ 31℃	25~ 28℃	警戒 (積極的に休憩)
24~ 28℃	21~ 25℃	注意 (積極的に水分補給)

日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019) より

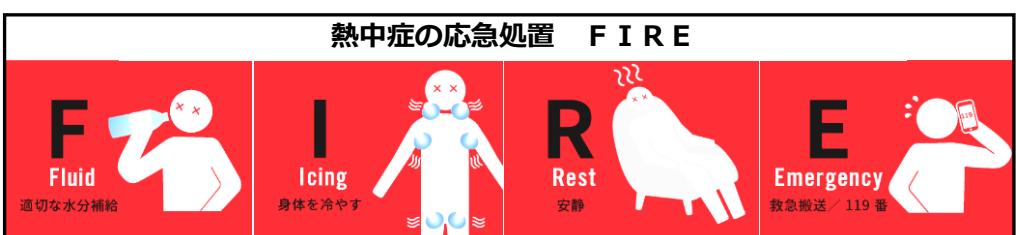


本校では、グランドとアリーナに、暑さ指数 WBGT のモニターを設置し、運動遊びをするかどうか、マスクを外すかどうかの目安として使用しています。

- ①暑さ指数 WBGT の値を目安にし、マスクを外すよう教職員が声をかける。
- ②マスクを外したら大きな声を出さないよう伝える。
- ③マスクを外したら距離を取るよう伝える。

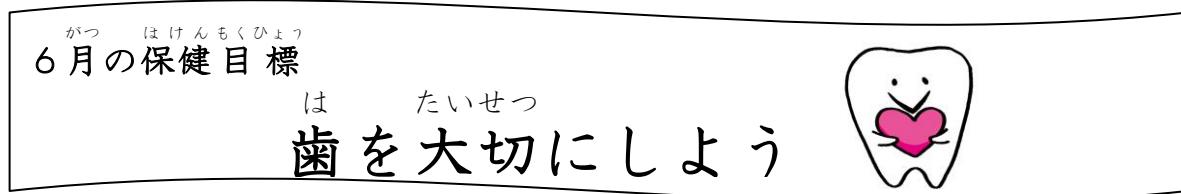
①～③のような声かけを積極的に行って、熱中症と感染症の予防ができるようにしていきます。

また、学校の水道水は安心して飲むことができます。学校薬剤師による飲料水検査で安全が確認されています。ただ、水道水を飲むことに抵抗がある子どもたちもいるようです。十分に水分補給がきるように、水筒の持参をよろしくお願ひいたします。



# 6月 すこやか

令和3年6月11日  
ほけんの日  
4・5・6年生



歯科検診が終わりました。みなさんの、お口の中はどうでしたか？  
むし歯だけではなく、歯によごれ（歯垢）がたくさんついていた人も「歯医者さんへ行ってください」というおたよりをわたしています。おうちの人々に相談して歯医者さんでみてもらいましょう。



## 歯齒齒クイズ



### Q 1

歯は鉄よりも固い。○か×か？



### Q 2

歯のよごれ（歯垢）について正しいのはどれ？

①細菌のかたまり

②食べかす

③うがいで落ちる



### Q 3

乳歯は、いつから作られる？

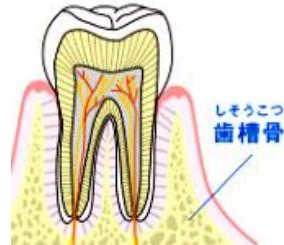
- ①おなかの中にいると
- ②生まれてすぐ
- ③6歳になつたら



### Q 4

歯は骨にうまっている

○か×か？



### Q 5

6歳頃にはえる第1大臼歯は、「歯の王様」と言われています。その理由は何ですか。

- ①かんむりの形をしているから
- ②かむ力が一番強いから
- ③一番大きな歯だから



Q 1	歯の表面のエナメル質は、体の中で一番固いです。	<input type="radio"/>
Q 2	表面を指でさわってネバネバしたものが歯垢です。	<input checked="" type="radio"/>
Q 3	おなかの中にいるときから少しづつ作られます。	<input checked="" type="radio"/>
Q 4	歯ぐきの中に、骨があってうまっています。	<input type="radio"/>
Q 5	一番大きく、かむ力も強い歯ですが、でこぼこしていたり、はじめは、背が低かったりするので、むし歯になりやすいです。	<input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>

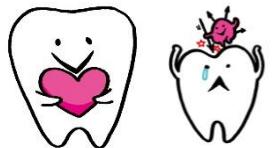


# 6月すこやか

令和3年6月11日  
ほけんの日  
1・2・3年生

6月のほけんもくひょう  
は たいせつ

歯を大切にしよう



歯科けんしん が終わりました。  
みんなの、口の中はどうでしたか？



はははクイズ



Q1

子どもの歯（乳歯）は、いつからつくられる？

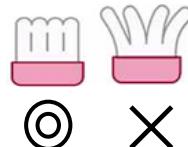
- ①おなかの中にいるとき
- ②生まれてすぐ
- ③6歳にならたら



Q2

歯ブラシは、どのくらい使ったら、新しくしますか？

- ①1年間
- ②1か月



Q3

6歳になると、はえてくる歯は、「歯の王様」と言われています。その理由は何でしょう。

- ①かんむりの形をしているから。
- ②かむ力が一番強いから。
- ③一番大きな歯だから。



Q1	おなかの中にいるときから少しづつ作られます。	①
Q2	使い方によっても変わりますが、1ヶ月たつと、歯ブラシの毛がひらいてくることが多いので、かくにんしましょう。	②
Q3	一番大きく、かむ力も強い歯ですが、でこぼこしてたり、はえ始めは、せが低かったりするので、むし歯になりやすいです。	② ③ ④

