



# 7月ほけんだより

2025.7.2  
おおたかの森小学校 No.4

6月後半から気温の高い日が続き、本格的な夏がやってきました。  
6月中旬から頭痛や腹痛で保健室に来室する人が増えています。暑さや疲れで体調をくずやすい時期です。体調やけがに気をつけながら、今月も元気に過ごしましょう。





## 保健目標

## 熱中症を予防しよう

知って防ごう！熱中症！

## 暑さ指数(WBGT)って？

業間休みや昼休みの放送で耳にする「暑さ指数」という言葉を知っていますか？暑さ指数(WBGT)とは、気温だけでなく、湿度や日差しの強さなどから「今どれくらい暑いのか」「熱中症になりやすいか」を数字で表したものです。

21～25	25～28	28～31	31以上
注意 	警戒 	厳重警戒 	危険 
積極的に水分をとろう	積極的に休憩をしよう	激しい運動はやめよう	室内で過ごそう

体調が悪いときは、熱中症になりやすくなります。「お水飲んだ？」  
「少し休もう」等、お互いに声をかけ合うことも大切です。

## 熱中症かと思ったら



## 歯科優良児の選抜を行いました

6月19日(木)の歯科検診で、6年生の中から歯がきれいな人が男女1名ずつ選ばれました。

男子 6年5組 小宮 悠聖さん  
女子 6年4組 桑原 楓 さん

## 流山市 歯・口の健康に関する

## 図画・ポスターコンクールに応募しました

中学年の部 3年3組 中野 愛梨さん  
高学年の部 5年8組 伊藤 寧音さん

おめでとうございます！その他にもポスターを描いてくれた児童の皆さんの作品は、保健室や体育館の廊下に掲示を行いました。

## おうちの方へ

### ○健康診断の結果について

6月末にすべての健康診断が終了いたしました。ご協力ありがとうございました。健康診断結果は7月中旬に配付予定です。ご不明な点などございましたら、保健室にお問い合わせください。

※心電図検査結果について、昨年度は、すべての児童に検査結果を配布しておりましたが、今年度は異常が見られた児童のみ結果をお渡ししています。結果のお渡しがなかった場合は、「異常なし」とご理解ください。

### 歯列矯正無料相談のご案内

歯科検診の結果、歯列・咬合の項目に問題があった場合、どこへ相談すべきか分かりにくいとのご意見が多数寄せられました。そこで、流山市教育委員会が歯列矯正相談を無料で受け付ける歯科医院リストを作成致しました。無料相談をご希望の方は案内をお渡ししますので、担任もしくは養護教諭までお知らせください。

### ○仕上げ磨きの大切さについて

6月19日に実施した歯科検診で、学校歯科医の先生より「仕上げ磨きの大切さ」についてご助言をいただきました。特に低学年のお子さんは、自分だけでは磨き残しが多くなりがちです。ぜひ保護者の方による仕上げ磨きを続けていただければと思います。

また、高学年になり、仕上げ磨きが必要なくなった場合でも、週に1回程度はお子さんのお口の中をチェックしていただくと、むし歯や歯ぐきのトラブルの早期発見につながります。ご家庭での歯みがき習慣とあわせて、引き続きご協力をお願いいたします。