



令和7年6月27日
北九州市立今町小学校
保健室 No. 3

6月になりました。夏本番に向けて、日差しの強い暑い日が増えたり、梅雨入りして雨でジメジメと蒸し暑かったりする日々がやってきました。熱中症にも注意が必要です。

快適に過ごすため、冷房を使うようになると体が冷えて体調を崩すこともあります。室内や屋外など過ごす場所に合わせた服装をしましょう。肌着を着たり、薄手の上着を持って登校したりすると安心ですね。また、傘をさしていると晴れている日より周りが見えにくくなり、けがや事故などの危険も高まります。朝は時間に余裕をもって気をつけて登校しましょう。

熱中症予防における学校での取組

<当日午前7時時点での暑さ指数予測値が3.3以上となった場合>

下の4つの項目が**全市一斉中止**となります。

- ① 体育の授業（運動を伴う学習）の中止（運動系のクラブ活動も含む）
- ② 部活動の活動（運動を伴う活動）の中止（空調設備がある場所は除く）
- ③ 空調設備のない場所での活動の中止（特別教室での授業、文化系部活動等）
- ④ 休み時間の運動を伴う遊びの中止（外遊びやクラブ活動の練習等）※放課後の校庭開放も含む

<学校での暑さ指数測定値が3.1以上になった場合>

下の3つの項目が**中止**となります。

- ① 屋内外での活動・運動を中止
- ② 休み時間（中休み、昼休み）の外遊びの中止
- ③ 放課後の校庭開放の中止



保健室からの
お知らせ

各検診の結果について

【内科検診】 学校医の先生による検診の結果、受診をおすすめする児童にのみお知らせを配布しております。

【眼科検診】 視力検査でB・C・Dだったお子さまと、学校医の先生による検診の結果、受診をおすすめするお子さまにのみお知らせを配布しております。

【耳鼻科検診】 学校医の先生による検診の結果、受診をおすすめするお子さまにのみお知らせを配布しております。

【歯科検診】 学校医の先生による検診の結果、受診をおすすめするお子さまにのみお知らせを配布しております。

【尿検査】 一次・二次のそれぞれの検診の結果、受診をおすすめするお子さまにのみお知らせを配布しております。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



まいとし がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
毎年6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」となっています。それに伴い、歯と口の健
こう たいだ ちしき み つ おも
康についてクイズを交えながら正しい知識を身に付けてほしいとの思いで『いままちけんこ
うチャンネル』をほうそう 放送しました。

なんもん せいかい
何問 正解できるかな？ 歯のクイズ

○ だいもん ×
第1問

すべ いもの こ は
全ての生き物は、子どもの歯から
おとな は は か
大人の歯へと生えかわる



むし歯の原因と予防方法



「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

ね まえ は
「寝る前の歯みがき」が
たいせつ い
大切だと言われたことが
ひと おお おも
ある人は多いと思います。
では、なぜ「寝る前」な
のでしょうか。



りゆう ば しんこう
理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている
あいだ ば げんいん
間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、□
なか た どうぶん か し はい
の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂
とう
糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



ひる ま えき た どうぶん あら なが
昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活
どう ね あいだ えき へ
動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減
るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の
なか のこ ば しんこう
中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

まいにち ね まえ は わす
毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

できているかな？

正しい歯のみがき方

まいにち は
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
なつて口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
は のこ
みがき残しをチェックする

フッ素のむし歯予防効果



しこう と のぞ
歯垢を取り除くためには『歯みがき』が欠かせません。

みなさんが毎週火曜日にしているフッ化物洗口では、歯を
つよ ば げんいん しこう お
強くすることはできますが、むし歯の原因となる歯垢を落とす
ことはできません。『歯みがき』と『フッ化物洗口』の2つで歯
くち けんこう まも
と口の健康を守りましょう！