



令和8年5月29日  
浦安市立富岡小学校  
保健室

5月は気温差がはげしく、体調管理が難しい月でした。6月は梅雨の時期になり、雨の日が多くなります。気分が下がってしまう…という人もいますが、雨の音を楽しんでみたり、雨にぬれているきれいな草木を見たりしながら、気分をあげて過ごせるといいですね！

## ねっちゅうしょう かくにん 熱中症のマークを確認しよう！

5月末から、朝・富小タイム前・昼休み前に熱中症の暑さ指数を測っています。昇降口に掲示物があるので、チェックしてみてくださいね。  
熱中症の暑さ指数は、気温ではありません。気温・湿度(じめじめ具合)などを考えて、出しています。



あか いじょう  
赤マーク…31以上  
やす し かん そと あそ  
休み時間は外で遊べません。



いじょう みまん  
オレンジマーク…28以上31未満  
やす し かん そと あそ おに  
休み時間は外で遊べます。鬼ごっこなどののはげしい遊びはできません。また、外体育もできません。マスクを外す、水分をとる、ぼうしをかぶるなどして気をつけましょう。



ほかにもこんなマーク  
があるので、確認して  
みてくださいね。



☆こまめな水分補給やすずしい服装を

こころ がけよう！少しずつ暑さになれて  
いきましょう。

# しっかりみがけてるかな？

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。6月は歯科検診もあります。歯みがきの時に、みがきのこしはないか確認しよう！

▶むし歯になりやすい場所



歯と歯ぐきの間



歯と歯の間



でこぼこしている場所



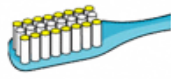
おく歯

☆歯ブラシのつま先、かかとなどをうまく使って、まんべんなくブラシが当たるようにしてみてね！

☆歯と歯の間は、フロスを使って汚れを取りましょう。



「つま先」



「わき」



「かかと」



～おかしについて～

食べものを食べている時は、歯がとけています。これを「脱灰」といいます。食べ終わると、とけた歯がもとにもどります。これを「再石灰化」といいます。しかし、食べる時間が長いと歯がとけてからもとに戻らずむし歯になりやすいです。また、お菓子はガム・チョコ・キャラメルなどの歯につきやすいものは注意です。時間を決めて食べるようにしましょう。朝や夜の歯みがきを忘れないようにしましょう。

## 保護者の方へ

- ・尿検査の2次検査が6月3日(水)となっております。対象のお子様は、当日採尿して、学校にご提出ください。1次検査の尿検査がまだ提出できていない方も、6月3日(水)に提出できますので、忘れずにお願いいたします。
- ・5月末頃より、熱中症指数の測定をはじめています。熱中症指数28以上は、基本的に外体育禁止、31以上は外遊びと外体育を禁止としています。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。また、これから夏に向けてさらに暑くなることが予想されます。大きめの水筒やタオルの用意、風通しのよい服装など対策のご協力をお願いいたします。
- ・消費者庁より、水筒を首にぶらさげたまま転倒した時に、水筒が腹部に当たり、内臓を損傷する事故が発生しているとのことです。水筒を首にぶら下げたまま走らないことや、遊ぶ時は水筒を置くことなどをお子様にお伝えいただけますと幸いです。