



令和7年6月4日  
西会津町立西会津小学校  
文責：高久 友紀

## 6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です！

みなさんは食べることが大好きですか？おいしい物を食べて幸せな気持ちになるには、みなさんの歯と口が健康であることが大切です。6月4日から1週間は全国で歯と口の健康週間として各校様々な取組をしています。

西会津小学校では、保健委員会による歯や口の健康に関する放送をしたり、6月の中旬から各学級で歯の学習をしたりして、みなさんに歯と口の健康について意識してもらいたいと考えています。普段の歯みがきは、鏡をみていますか？小学生は歯の生え替わりもあり、むし歯になりやすいです。みがきにくいところを意識して歯をみがくようにしたり、おうちの方に仕上げみがきをしてもらったりして、歯の健康を守りましょう。

こんなところが  
みがきにくい！



## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

朝はまだ肌寒い日がありますが、徐々に気温が上がってきました。日によっては、急に30℃近くまで気温が上がることもあります。本格的な夏が始まる前に汗をかいたり、エアコンを付けるときは設定温度を下げすぎたりしないようにして、少しずつ体を暑さに慣らしていき、今年も元気な夏を過ごしましょう。

☆暑い日でも長袖を着ている子を見かけます。熱がこもるので、気温が高い日は脱ぎましょう。

### 保護者の皆様へ

5月に行われた健康診断で精密検査が必要なお子さんに「〇〇検診の結果のお知らせ」を封筒に入れて配付いたしました。お手元に届きましたら、かかりつけの医療機関へ受診をお願いいたします。また、現在通院中の場合は次回受診時に渡してください。6月は歯科（4～6年生）、眼科、尿検査二次検査があります。検診後、準備でき次第、配付いたします。受診後、お手元に届きましたら学級担任を通じて保健室にお返しく下さい。また、結果のお知らせが入っていた封筒は、一度保健室にお返しく下さい。

※学校での健康診断は簡易的な検査で、医療機関を受診して「異常なし」と言われることもありますので、ご了承ください。

