



2025年6月号
とちぎけんりつましことくべつしえんがっこう
栃木県立益子特別支援学校

だんだん気温が上がってくる中、急に曇りや雨が続く“梅雨”の季節となりました。気温や天気の変化に体が追いつけず、体調を崩しやすくなるのも、“梅雨”の季節の特徴です。

そのため、よく食べ、よく寝る規則正しい生活はもちろん、脱ぎ着がしやすい服装を心がけ、気温や天気に応じた対応ができると良いですね！



6月の保健目標 ～歯と口の健康を守ろう～

4月に実施した歯科検診で、学校歯科医の大塚先生より“むし歯があるよ”、“磨き残しが多いから丁寧に磨いてね”と声をかけられた人も多かったのではないのでしょうか。



6月4日～10日は“歯と口の健康週間”です！

自分の歯と口の健康を見直す絶好のチャンスです。
自分のいつもの歯磨きはどうかな？よく噛んで食べているかな？など、振り返って考えてみましょう。自分の生活に合った歯と口の健康を守るための目標を立てられると良いですね！

できているかな？ 正しい歯のみがき方

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っ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
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする



WBGT 指数を知っていますか？

保健室前に掲示しています！

暑さ指数
(WBGT)

=



1

気温の効果

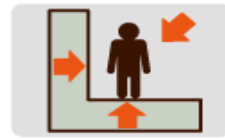
:



7

湿度の効果

:



2

輻射熱の効果

暑さ指数 (WBGT)		熱中症予防運動指針
中止 (31℃以上)		特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべきである。
厳重警戒 (28～31℃)		熱中症の危険が高いため、激しい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。
警戒 (25～28℃)		熱中症の危険が増すため、30分おきくらいに休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。
注意 (21～25℃)		運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
ほぼ安全 (21℃未満)		熱中症の危険は少ないがこまめに水分・塩分の補給が必要。

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。

4月から実施していた定期健康診断が今月終了予定です。
保護者の皆様には検診の準備等、大変お世話になりました。
学校で実施した検診につきまして、医療機関の受診や治療の必要が
る児童生徒には、通知を配布しています。
受診・治療されました際には、通知の下部にあります受診報告書を
担任を通じて、御提出ください。よろしくお願いいたします。

