

# ほけんだより 6月

中等保健室 6月4日



6月に入り、蒸し暑く感じる日が増えてきました。これから気温や湿度が高くなり、熱中症に注意が必要な季節になります。熱中症予防のために早めに暑さに慣れる暑熱順化をしておくことで安心です。

## 暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



家事お手伝い!



湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す!



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

1週間くらいで順化はできますが...  
熱中症を予防するためには  
継続していくことを  
おすすめします!



### 【令和4年度4月身体測定結果】

\*どのくらい大きくなったかな?成長の速度には個人差があることも忘れずに!

学年		身長(cm)		体重(Kg)		学年		身長(cm)		体重(Kg)	
		男	女	男	女			男	女	男	女
一年	本校	152	151.9	44.3	45.9	四年	本校	169.2	157.9	62.7	51.5
	栃木県	153.6	152.4	46.2	45.1		栃木県	168.1	157.1	60	51.1
	全国	154.3	152.6	45.8	44.5		全国	168.8	157.3	58.9	51.2
二年	本校	160.9	156	53.5	49.5	五年	本校	169.2	158.2	63.8	52.6
	栃木県	160.7	154.8	51.3	48.3		栃木県	170.6	157.3	62	52.1
	全国	161.4	155.2	50.9	47.9		全国	170.2	157.7	60.9	51.9
三年	本校	165.5	154.1	59	47.5	六年	本校	171	157.5	64.1	52.9
	栃木県	165.5	156.4	55.4	50.3		栃木県	170.2	157.3	63	53
	全国	166.1	156.7	55.2	50.2		全国	170.7	157.9	62.6	52.3

\*全国・栃木県平均は、令和2年度文部科学省学校保健統計調査より





## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

6月9日（木）は、歯科検診が予定されています。  
今年度も、使い捨ての歯鏡を使用します。検診後は  
各自持ち帰り、普段の歯磨きに活用してください。



## みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

### 奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、  
小刻みに動かしながら1本ずつ  
ていねいにみがきます。



### 歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、  
デンタルフロスを使いましょう。  
持ち手のあるタイプのほうが  
扱いやすいですよ。

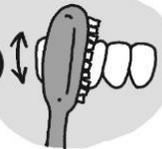
### 歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう  
歯ブラシを45度くらいの角度で当て、  
小刻みに動かします。  
歯周病の予防にも効果的です。



### 歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは  
歯ブラシを縦にしてみがきます。  
1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



\* 7つのまちがいさがし答え…左奥の女の子のかばん・中央奥の下駄箱の男子  
子・中央奥の女子の髪型・右奥の男子の傘・左手前の男子の足・中央の男子傘の  
持ち手・右手前の女子の靴

