



令和 8年 6月22日  
清瀬市立 清瀬小学校  
校長  
養護教諭

～おうちの人と一緒に読んでください～



日中、暑い日が増えてきました。梅雨時期になると、湿度が高くなりムシムシと暑くなります。学校では冷房で教室内を冷やしていますが、冷房の効きにも限度があります。また、教室内の席によっては、冷房の風が直接当たり寒いと感じる人もいるかもしれません。衣服で体温を調整できるようにしましょう。水筒を持参し、こまめに水分補給をする心がけましょう!!

6月1日～6月30日で、歯みがき月間 実施中です



歯みがき月間になり、昼休みに一生懸命歯をみがいています。歯をみがく子と、外で元気よく遊ぶ子で分かれています…中には歯をしっかりとみがいてから外に遊びに行く子もいました。子供の歯は抜けて大人の歯に、大人の歯はおじいちゃんおばあちゃんになっても必要な大切な歯です♡しっかりとみがいて健康な歯をつくりましょう!!



### 保護者の方へ

仕上げみがきは12歳ごろまで行うことが理想的と言われています。お子様とのコミュニケーションの一環として、ぜひ取り組んでください♡

ふるい歯ブラシ、  
どうしてダメなの？

#### よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



#### 歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



#### ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



## 知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



### 梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1 温度だけでなく湿度や暑さ指数（WBGT）を参考に

2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール

3 のどの渴きを感じにくくても、自発的な水分補給を



毎日水筒を持たせてください。（中身はお茶か水）

喉が渴いてからの水分補給は遅いと言われています。喉が渴いていなくてもこまめに水分補給をするよう、ご家庭でも指導をお願いいたします。

## ～夏を快適に過ごせる衣服の選び方～

※小学保健ニュースより

学童期の子供はよく走り回り、代謝量が大人と比較して多いため、汗っかきです。しかし、発汗能力が大人に比べて未発達のため、猛暑日のような気温が高い環境では、熱が体にこもりがちで、体温が上昇しがちです。特にスポーツ活動時には注意が必要で、衣服による体温調節が大切になります。

### \*夏季の服装について

汗をかく夏は、体の熱を逃がしやすい涼しい素材の衣服を選ぶことが重要です。一般に夏季の日常着の素材は、綿や麻がよいとされています。

衣服が汗で濡れたまま冷房環境へ移動すると、濡れた衣服で体温を奪ってしまうこともあります。発汗後に冷房環境で過ごす場合は、吸水速乾性の素材を選ぶことをお勧めします。

### \*下着の着用について

下着を着用したほうが、衛生面でも温熱的快適性の面でも望ましいです。下着は伸縮性があり、汗や汚れを吸収して肌を清潔に保てるものが良いです。ただ、汗は、吸収される前に蒸発して初めて体温調節機能を発揮するため、汗を吸収しない衣服を着るときは、下着を脱ぐか、着替えがあると良いです。

### \*プライベートゾーンについて

学校では、「プライベートゾーンとは水着でかくれるところと口のこと」と指導をしています。気温が高くなり、軽装になるこの季節に、ご家庭でも指導のご協力をお願いいたします。**学校へは、肩やお腹が出ている洋服、短すぎるズボンやスカートはなるべく避けてください。**自分の身の安全を自分で守ることができるよう、ご指導ください。