



ほけんだより 6月



令和 8 年 6 月 2 日

鹿嶋市立高松学園
高松小中学校 保健室
NO. 3

もうすぐ梅雨に入ります。むし暑かったり、急に肌寒くなったり、気温の変化が大きくなります。気温の変化に合わせて、衣服の調節ができるように準備をお願いします。平年と比べて、さらに暑い夏が予測されています。暑熱順応（少しずつ暑さになれること）を心がけましょう。

朝食摂取はもちろん、水分補給のための多めの水分、汗ふきタオル、ハンカチ、必要に応じて着替え（雨天登校時の靴下等）を持ちましょう。

6月の保健目標 歯と口の健康に気をつけよう

6月の安全目標 梅雨時に安全な生活をしよう

6月4日～10日 歯と口の衛生週間

今年の標語は、

「歯みがきは 体を守る 最前線」です。



今月の保健行事

清潔検査（小学校）	3日（水）
尿検査（二次・対象者のみ）	9日（火） 予備日 10日（水）
学童歯みがき大会（小）	18日（木） 対象：5年生
高松地区防災訓練 （小中学校）	13日（土） 9:00～11:30 （11:50下校）
海の安全教室 （小中学校）	24日（水） 3校時（小学校） 4校時（中1）
交通安全教室（小学校）	12日（金） 2校時 低学年 3校時 中学年 4校時 高学年

お知らせ

◎欠席する場合には、teturu で 7 時 30 分までに連絡をお願いします。その際に、詳しい症状を入力していただくと、学校でも状況を把握しやすく、助かります。連絡がない場合には、緊急連絡先にお電話をいたしますのでご理解ください。

◎健康診断もほぼ終わり、順次検診ごとに結果をお返ししていきます。結果を確認していただき、医療機関受診が必要な場合は、早めに受診をしてください。特に、永久歯のむし歯やCO（むし歯になりかけの歯）は早めの受診をお勧めします。受診後は「受診結果報告書」の提出をお願いします。もし、学校で配慮が必要な場合には、担任までご連絡ください。

知ってる？ 梅雨型熱中症

朝食は、
食べる水分・
塩分補給

「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 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を

引き渡し訓練を実施しました！

5月1日（金）小中合同で引き渡し訓練をおこないました。震度5強の地震が発生し、大津波警報が出された想定で、保護者の方へ引き渡しをいたしました。4月の避難訓練に続き、2度目の避難だったため、児童は静かにスムーズに避難することができました。当日は、雨の中の訓練になりましたが、引き渡しにご協力いただき、ありがとうございました。

急な竜巻や雷、大雨が発生し、安全な下校が難しい場合には、保護者の方へ緊急で児童・生徒の引き渡しを行う場合があります。その際には、メールで連絡が行われますので、ご協力をよろしくお願いします。

