

ほけんだより

6月

令和8年6月1日
吉岡小学校保健室



6月は梅雨の季節です。気温も湿度も高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調整や規則正しい生活をして、体調を崩さないように注意しましょう。

6月の保健目標は

たい せつ

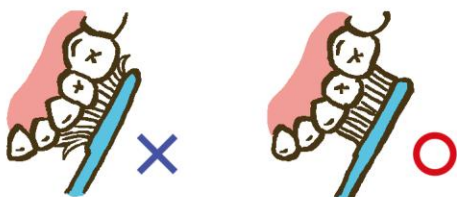
歯を大切にしよう。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

NG

みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

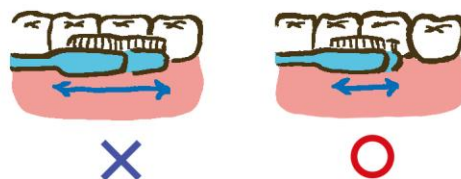
→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG

歯ブラシを大きく動かしすぎる

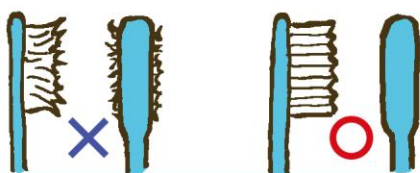
→ みがき残しが多くなるので、1〜2本分ずつ小さく動かしながらかみかこう



NG

毛先の開いた歯ブラシを使っている

→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう

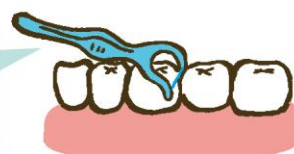


NG

歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



歯みがきが大切な理由

「歯みがきしなさい!」と言われると、「あ〜あ、また言われちゃった」「面倒くさいなあ」という気持ちになっていませんか?

でも、歯みがきをサボっていると、やがてイタ〜いことになるんです! むし歯は「痛い」という自覚症状がないまま、進行するからです。冷たいものや硬いものを噛んで刺激を感じたときには、歯の内部までむし歯が浸透しているのです。

歯周病も危険! 気づいたときには、口臭がして、歯肉が弱って歯が抜け落ちる原因になります。

健康で過ごせる「当たり前の毎日」のために、きちんと歯みがきましょう!





梅雨の季節はココに気をつけて！

梅雨の季節は、雨の日が続きます。次のことに注意して、自分の健康を守りましょう。おうちの人にも伝えて、みんなで元気に過ごしましょう。

服装に気をつける

雨が降ってはだ寒い日は、長袖やカーディガンがおすすです。



食中毒に気をつける

菌やウイルスをふせぐために、手洗いをしたり、調理器具をせけつにしたり、食べ物が悪くなる前に食べたりするなど気をつけましょう。



6月9日から水泳学習が始まります。
朝の体温測定と健康観察をお願いします。
少しでも体調が悪いときは無理せず、欠席、
見学するようにしてください。
朝ごはんをしっかり食べてきてください。

雨具に気をつける

先がとがっていない子ども用の傘がおすすです。雨風が強い日は、雨ガッパも便利です。



夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



基本はしっかり
汗をかくこと



毎日、少しずつでも
運動しよう



お風呂でしっかり
湯船につかり



汗をかいたら
こまめに水分補給

保護者の方へ

6月1日から暑さ対策の一環として自由服登校が始まります。

登下校中のネッククーラーの使用も可能です。登校後は専用の冷凍庫で再冷凍し、下校時に冷たい状態で使用できるようにします。本体への記名と保管はジップロック等に入れるなど衛生面への配慮をお願いします。

