



ほけんだより6月

令和7年6月2日
大島町立つつじ小学校
校長 山室 誠也
養護教諭 黒田 聡美

6月に入り、雨の日が多くなる季節となりました。じめじめとした気候の中では、体調を崩しやすくなるだけでなく、気分もどんよりしがちです。そんな時こそ、早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと食べるなど、生活リズムを整えることが大切です。

また、汗をかいたらこまめに着替えたり、手洗い・うがいを習慣付けたりすることで、病気の予防にもつながります。心も体も元気に過ごすために、自分の健康を大切にして、さわやかな6月を過ごしましょう。

今月の保健目標

歯を大切にしよう



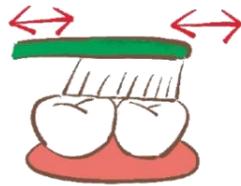
できているかな?

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。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

始めよう!

熱中症 対策

気温が上がり、湿度も上がってきていますがここで気をつけてもらいたいの
が熱中症です。「まだ6月だし大丈夫」と思っている人こそ要注意。6月でも
熱中症になってしまう人はたくさんいるので、少しずつ暑さに体を慣らして
いきましょう。下の絵は代表的な熱中症対策です。心がけて生活してみてください。



軽い運動をする



湯船につかる



冷房の温度を
下げすぎない



こまめに水分補給



涼しい服を着る

もうすぐプールが始まります！

6月19日（木）より、つつじ小ではプール学習が始まります。プール学習は普通の体育よりもたくさん体力を使います。疲れを溜めない、バランスのよい食事をする、睡眠を十分にとるなどご家庭でも心がけていただけると幸いです。プールに入る日には下記のチェックリストを参考にして、体調が万全か確認するようにしてください。

「プールに入る前のチェックリスト」

- 熱が普段より高くありませんか？
- 腹痛や下痢はありませんか？
- 睡眠不足ではありませんか？
- 手足の爪を切っていますか？
- 目・耳・鼻・皮膚などの病気の治療は終わっていますか？
- 咳や鼻水は出ていませんか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 耳そうじを済ませていますか？



内科・眼科・耳鼻科・心臓病検診未受診の人はプール学習に参加できません。早めの受診をお願いします。

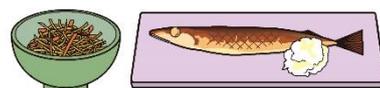
むし歯予防の4つのポイント

大切な歯をむし歯にしないために、次の4点に注意しましょう。



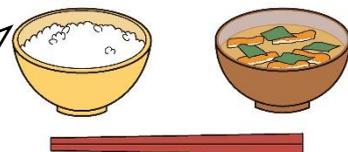
① 食べたなら磨く習慣を！

食後 30 分以内にみがくことで、菌の繁殖を防ぎます。



② バランスの良い食生活

バランスの良い食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、歯・骨に良いとされているカルシウムはビタミンC やリンと一緒にとることで吸収されやすくなります。



③ 規則正しい生活リズム

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。



④ 定期的な歯科検診

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずにすみます。

歯ブラシの選び方について

学齢期の子供が使う歯ブラシについては、一般的に以下のようなものが適しているとされています。

- ・柄がまっすぐで単純な形
- ・植毛部分の面積が小さめ
- ・毛先が平らにそろえてある
 - ・毛の材質はナイロン毛
 - ・毛の硬さは「ふつう」

もちろん、お子さん自身が使いやすく、違和感がないことも重要なポイントです。かかりつけの歯科医院でアドバイスを受けてもいいと思います。みがきやすい歯ブラシを使うことで、毎食後の丁寧な歯みがき、そして歯・口のケアの習慣化にもつなげていきましょう。

