

# ほけんだよ 6月

令和8年5月29日  
練馬区立開進第三小学校  
校長 佐々木秀之  
保健室

6月に入り、日中は夏のような暑さが続いています。朝晩で気温差があるため、体調を崩して来室する児童も増えています。朝、いつもより元気がない様子があったら、体温を測ったり、話を聞いたり、お家での朝の健康観察をお願いします。

## 夏にむけて体を暑さになれさせよう！



今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時期に夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと、「暑熱順化」が大切です！

まず、心がけたいのは、適度な運動。運動をして汗をかく習慣をつけることによって、体に備わった汗による体温調整のシステムが働きやすくなります。また、お風呂につかって汗をかいて体温を上げることもおすすめです。その他に、早寝早起きや朝食を食べる習慣も夏場の体力維持につながります。

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よう



汗をかいたらこまめに水分補給



水泳指導が始まります

6月15日（月）から水泳指導が始まります。元気に参加するために、以下をチェックしましょう。

- ① 睡眠をしっかり取る
- ② 爪をきる
- ③ 耳掃除をする
- ④ 心配なことはお医者さんに相談する



おうちの方へ  
健康診断で疾病や異常が見つかり、受診の必要があった人は、病院受診後、結果を学校にご提出ください。また、耳鼻科・眼科・内科については、6月15日（月）の水泳指導開始までに病院で診察・治療を受け、結果を学校にご提出ください。どうぞ、よろしくお願いいたします。

# 歯をたいせつにしよう!



6月1日(月)～14日(日) 歯の旬間 「はみがきカード」を実施します!

朝・夜に歯を磨いたら色を塗ってください。最後に保護者の方からお子さんへ一言欄がありますので、ご協力よろしくお願ひします。6月15日(月)に担任へ提出してください。

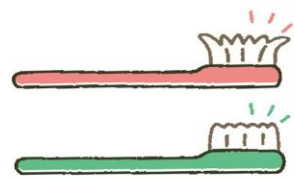
よい歯のバッジ配布 (6月末に配布予定)

定期健康診断の歯科健診を受けた児童を対象に配布します。当日、欠席をした場合は、後日、歯科健診受診後に配布します。

## じょうずな歯みがき、できている?



**みがくタイミング**  
食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



**自分に合った歯ブラシ**  
清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



**じょうずなみがき方**  
1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。



ていねいに歯をみがこう

## 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すすぎる**  
→みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さく動かしみがこう

**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し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!



## 大人の歯をきれいに生やすコツ

小学生になると、子どもの歯が抜け大人の歯にどんどん生えかわります。大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せずに子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなり、歯が重なって生えてしまうこともあります。

歯が生える場所を広げるために大切なことは、しっかり噛んで食べることです。よく噛んで食べると、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。一口30回を目安によく噛んで食べましょう。