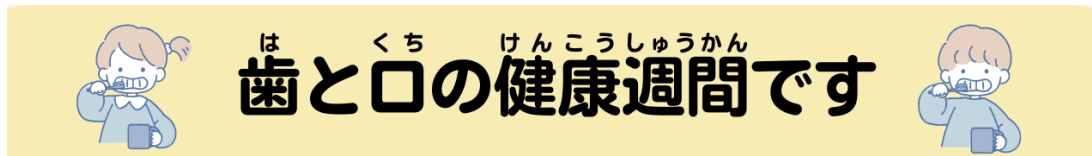


# ほけんだより 6月号

令和8年6月1日  
練馬区立光が丘第八小学校  
校長 窪田 尚子  
保健室

紫陽花の花の色が色付き始め、梅雨の気配を感じる季節になりました。晴れていても、じめじめと湿度が高かったり、風通しがよくないところにいたりすると、熱中症になる危険があります。こまめに水分を摂り、熱中症の予防に努めましょう。



6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です。6月4日は、「6（む）と4（し）」で虫歯の日と言われています。一度、虫歯になってしまうと、歯医者さんで治療をしなければ治りません。虫歯になって、初めて歯の大切さが分かる…。ということにならないように、しっかり歯磨きをしましょう。

光八小では、6月4日から6月9日までを「光っ子歯みがき週間」とします。保健室から皆さんに「歯みがきビンゴ」のカードを配布しますので、自分でその日に「頑張りたいこと」を選び、そこに向かって取り組みましょう。毎日の歯みがきを意識して行い、たくさんビンゴを作れるように頑張ってください。

ビンゴカードのチェック期間は6月2日（火）～6月9日（火）までです。

記入したカードは 6月10日に学校へ提出 しましょう。

## 保護者の皆様

ビンゴカードのチェック期間中、お子様への声掛け、見守りをよろしくお願いいたします。

いい歯のために歯みがきしよう！



だから重要！  
寝る前の歯みがき

睡眠中はむし菌から歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるので、口の中がむし菌になりやすい環境です。



# はみがのこ 歯の磨き残しやすいところ

はみがのこ  
歯の磨き残しやすいところを覚えて、まいにちはみが  
毎日の歯磨きに生かしましょう。

おくば なか  
☑奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



は しにく は  
☑歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



は は あいだ  
☑歯と歯の間



☑歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べ物のカスや歯垢(虫歯の菌のかたまり)が残りやすいです。歯磨きをするときは、これらの場所に特に注意をして、時間をかけて丁寧に磨くようにしてくださいね。

## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

まいにちすこ  
毎日少しずつ1~2週間続けると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。