

ほけんだより 6月

令和8年6月2日
みらい青空学園
No.3
6月の保健目標
歯を大切にしよう



雨の日が多くなり、じめじめとした季節になりました。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期です。なんとなく体が重い、だるい…そんな時こそ、生活リズムを整えることが大切です。しっかりごはんを食べ、たっぷり寝て、6月も元気に過ごしましょう。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。先日の歯科検診でむし歯が見付かった人もいます。お知らせをもらった人は早めに歯医者さんに診てもらい、しっかり治療しましょう。

6月の予定

実施日	項目	対象学年	連絡事項・用意するもの
8日(月)	歯科指導	3年	筆記用具
11日(木)	歯科検診	2-1 4~6年	・当日の朝は歯をしっかりとみがいてきましょう。
30日(火)	歯科指導 (歯垢染色)	あさひ	現在使用している歯ブラシ(電動の場合は、普通の歯ブラシを持たせてください)・コップ(落としても割れないもの)・タオル(汚れ防止用)・洗濯ばさみ2こ・ティッシュ・筆記用具
	歯科指導 (2次元マップ)	6年	タブレット

プール学習が始まります!

いよいよプール学習が始まります。安全に楽しく活動するために、下のチェック項目を確認しましょう。健康診断後に結果のお知らせをもらった人や、内科・眼科・耳鼻科検診未受診の人はプール学習が始まる前に病院を受診し、「受診報告書」を提出してください。

- 目・耳・鼻の治療をすませましょう
- 前日は早く寝ましょう
- つめを短く切りましょう
- 耳そうじをしましょう



- 朝ごはんを食べましょう
- 朝の健康観察をしましょう
- 持ち物を確認しましょう
- トイレをすませましょう

ルールを守ってけがのないように

プールサイドを走らない

すべてで転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

6/4~10は歯と口の健康週間です！

6月4日～10日までは「歯と口の健康週間」です。みなさんは自分の歯のこと、しっかり考えたことがありますか？

歯は食べるためだけではなく、話したり、笑ったり、元気に過ごすためにもとっても大切！この1週間で、毎日の歯みがきを見直してみましょう。

歯垢ってなに？



歯垢は、歯にべったりくっつく白いネバネバしたかたまりです。ごはんを食べたあとにしっかり歯をみがかないと、口の中に残った食べかすやばい菌が集まって歯垢ができてしまいます。この歯垢の中には、むし歯のばい菌や、歯ぐきの病気を起こすばい菌がたくさんいます。

歯垢がたまるとどうなるの？

- ・むし歯になる！
歯垢の中のばい菌が、食べ物の中の砂糖を使って酸を出します。この酸が歯を少しずつかして、むし歯になってしまいます。
- ・歯ぐきがはれる！
歯ぐきのまわりに歯垢がたまると、赤くはれたり、血が出たりします。これを「歯肉炎」といいます。
- ・口の中がくさくなる！
歯垢がたくさんあると、口の中がにおってしまうことも。



正しい歯の磨き方のコツ！



- ① 歯ブラシは鉛筆を持つように力を入れすぎず、やさしくみがきましょう！
- ② 1本ずつていねいに歯のうえ・よこ・うらを、1本ずつこきざみにみがくのがポイント。
- ③ とくに奥歯と歯と歯の間をしっかりと！むし歯になりやすい場所だから、見えなくてもていねいに。
- ④ 鏡を見て確認しながら！みがき残しが残らないかチェックしましょう
- ⑤ 仕上げみがきはとても大事！小学校の低学年のうちは、まだ自分ではしっかりみがけないことも多いので、おうちのの人に仕上げみがきをしてもらいましょう！



歯は一生のたからもの！大人になっても自分の歯でおいしく食べられるように、子供のうちから「歯を大切にする習慣」を身につけて自分の歯をしっかり守っていきましょう😊

熱中症が心配な季節になってきました

6月は雨の日が多いし、まだそんなに暑くないから熱中症の心配はないと油断していませんか？梅雨は天気が変わりやすいため、突然晴れて気温や湿度が上がるとムシムシとする日もあります。そして、この時期はまだ体が暑さになれていないため、上手に汗をかくことができません。そのため、体温の調節もむずかしくなります。自分は大丈夫と思わずに気を付けて生活しましょう。

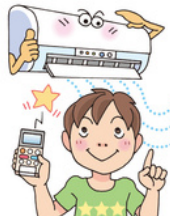
熱中症にならないようにするためには…



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