

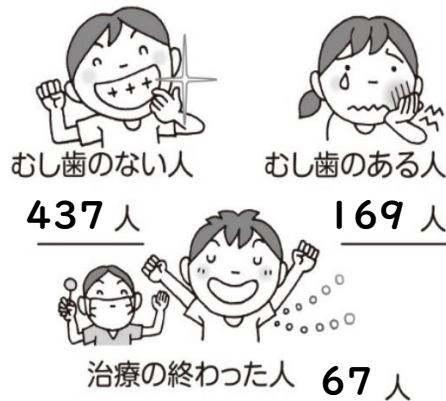
# ほけんだより6月号

おうちの人といっしょに  
読みましょう。

《6月の保健目標》・歯を大切にしよう

・梅雨時の健康に気をつけよう

## 令和7年度 歯科検診の結果から



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

## 「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が  
大切だと言われたことが  
ある人は多いと思います。  
では、なぜ「寝る前」な  
のでしょうか。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている  
間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口  
の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂  
糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。

昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活  
動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減  
るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の  
中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

## 健康のための生活習慣を見直します

「自分の健康を守るための基本的な生活習慣」を身につけるため、2つのチェックをしていきます。

・保健委員会の「健康衛生検査」クラスでチェック

月に1回、保健委員会が朝の教室で、「ハンカチ、ティッシュ」「手洗い」「外遊び」「けがに気をつける」「教室の環境」の検査をします。

・「ヘルシーチェックカード」一人ひとりがチェック

学校だよりでもお知らせしたとおり、一人一人の生活習慣を見直すために「ヘルシーチェックカード」の取り組みを6月・9月・1月にやります。

6月は「体ほぐし、外遊び」「よくかんで食べる（給食）」「手洗い、ハンカチティッシュ」について5日間、カードの☆印に色を塗っていきます。よく取り組めた人には保健、体育、給食委員会の人がかいたイラストのシールを配ります。

## おうちの方へ 欠席連絡時のお願い

欠席連絡につきましていつもご協力いただきありがとうございます。メールは 8:10 まで、それ以降は電話連絡をお願いします。

〇病欠の場合：症状を具体的にお知らせください。学校では「感染症情報収集システム」に毎日の病欠および出席停止状況を症状別に報告しています。よって、例えば「体調不良」ではなく、発熱(微熱でも)、風邪症状(咳、のど痛など)、頭痛、腹痛、吐き気、倦怠感(だるい)など、主な症状をお知らせください。

## 梅雨時は「雨の日の事故」と「熱中症」に注意しましょう

### 転倒事故が起こりやすい時期／雨の日はココに注意！

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。

外出時はこんなところにも注意してあげてください。

足元は  
濡れていませんか？

外だと、マンホールや側溝のふた、  
タイルなどは滑りやすくなり危険で  
す。室内でも傘からの雫  
で特に入口付近は濡れて  
いることがあります。



靴の底は  
すり減っていませんか？

滑り止めの溝がない状態だと、  
滑りやすくなります。足がし  
っかり固定され  
ているかどうか  
もチェックを。



自転車でヘルメットを  
つけていますか？

梅雨は自転車での転倒事故も  
増えます。近距離の移動でも、  
ヘルメットは忘  
れないでくださ  
い。



### ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける  
日に起こるというイメージがあるかも  
しれません。しかし、ジメジメとした湿度が  
高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗  
が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃が  
して体温を下げ、熱  
中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、  
体が熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる

上に、梅雨でジメジメする  
時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基  
本の熱中症対策を徹底してくださいね。



## 6月は水泳学習が始まります

### 覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、  
約束を守れないと  
ケガや病気の危険もあります。  
ルールを守って安全に過ごせる  
ように注意しましょう。

準備運動を  
する

プールサイドを  
走らない

タオルの  
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない



このお便りのイラストは  
日本学校保健研修社発行  
「健」より。2 次使用は  
お断りします。