



ほけんだより

かづこう
月号

～令和7年 6月号～

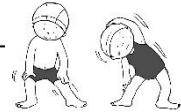
いちかわしりつさいわいしょうがっこう ほけんしつ
市川市立 幸 小学校 保健室

きおん たか しつど たか ひ おお 梅雨の季節は、気候の変化がはげしく疲れやす
気温が高くじめじめと湿度も高い日が多くなりました。梅雨の季節は、気候の変化がはげしく疲れやす
かったり、雨が続きなんとなく気分もすっきりしなかったり…。晴れた日は思いっきり外で遊びましょう。
暑い日は、汗で身体の水分が不足しています。衣服の調節や水分をこまめに摂るなどして、体調管理
がしっかりできるといいですね。楽しい夏休みまで、あと約一ヶ月です♪



～水泳の授業が始まりました～

からだ ちょうどよ より はい はい からだ
体の調子が良くないときは、無理をしてプールに入るのはやめましょう。プールに入ると体も
つか まいにち せいかつ きそくただ せいかつ こころ
疲れます。毎日の生活リズムをくずさないように、規則正しい生活をより心がけましょう。



プールに入る前にチェックしよう

ぜんじつ よる 前日の夜はしっかりと
ねむれましたか？

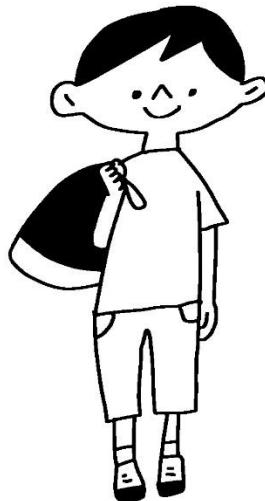
あさ 朝ごはんは食べて
きましたか？

てあし 手足のつめは切って
ありますか？

こんな症状はありませんか？

- ・熱 ふくつう
- ・目が赤い はなみず
- ・気持ちが悪い
- ・心臓がドキドキしたり、胸が
いた 痛かったりする
- ・手足が痛んだり、むくんだり
している
- ・けがをしている

症状が1つでもあるときは、
せんせい そうだん 先生に相談しましょう。



みみ 耳そじは
しましたか？

トイレへ
行きましたか？

みずぎ すいえい
水着、水泳ぼうし、
タオルなどは持ち
ましたか？

◎保護者の方へ

- 「水泳健康観察カード」に、記入もれや、項目に一つでも×がある場合、保護者印かサインがない場合は、水泳学習は見学となります。お手数をおかけしますが、必ずカードのチェックをお願いいたします。
- 内科・耳鼻科・眼科検診で所見があった児童には、結果のお知らせを配付していますので、必ず医師の許可をいただいてください。水泳により症状が悪化してしまう恐れがあります。



6月で定期健康診断がほぼ終了します。再検査や治療などが必要な場合は、「結果のお知らせ」を配付しています。病院を受診し、治療報告書のご提出をお願いいたします。早めの受診をお勧めいたします。

また、学校の健康診断は集団検診でのスクリーニングですので、病院で“異常なし”と診断されることもございます。ご理解の程よろしくお願いたします。ご不明点等は、保健室までお問い合わせください。

がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標

は けんこう
かんが
「歯の健康について考え、
ば よ ほ う
むし歯を予防しよう」

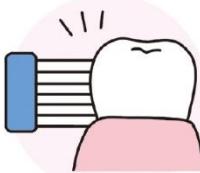


むし歯を、そのままにしておくのは要注意。 乳歯のむし歯は、永久歯の生えかわりにも影響があります。早く治療することが、何より大切です。食後の歯みがき、きちんとできていますか？ “むし歯ができるまで”について、保健室前の掲示板に載せているので、ぜひ見てみてくださいね

は チェック
かた
歯のみがき方

みんなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。

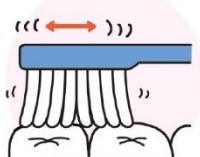
毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう



歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…



進行したむし歯は、
歯みがきだけでは治りません!!



は よ ほ う たい かい
い ち か わ し
～市川市むし歯予防大会～

6月4日（水）に、第50回市川市むし歯予防大会が生涯学習センターで開催されました。
健歯の審査会に、幸 小の代表として6年生の児童2名が出場しました。（歯科検診時に校医の先生に代表児童を選出していただきました。）
2名とも、とてもきれいな歯でむし歯が1本もなく、かみ合わせもとても良かったです。
みなさんも、むし歯予防のために毎日ていねいな歯みがきを心がけましょう。

は 歯 の ギ モン
むし歯になりやすいのは…?

甘いおやつを全く食べなければ
むし歯にならない?
むし歯の原因になる細菌は、糖
分が大好き。でも、糖分が含ま
れるのは甘いものだけではありません。

大人も子ども
むし歯のなりやすさは変わらない?
乳歯はやわらかくて酸に弱いの
で、子どものほうがむし歯にな
りやすいのです。抜けてしまう歯だ
から放っておくと、どんどん
むし歯が進行してしまいます。

むし歯になったら、
元の歯には戻れない?
歯に穴が開く一歩手前の「初期
むし歯」なら、修復することができます。よくかんで食
べてだ液をたくさん出すこと、食後のていねいな
歯みがきが大切ですよ。

は よ ほ う たい かい
い ち か わ し
～市川市むし歯予防大会～