



令和6年6月1日
東国分爽風学園
市川市立曾谷小学校
保健室

夏のような暑い日が多くなり、じめじめとした暑い日が多くなってきました。急に気温が上がって汗をかき、暑いとっていると夕方ごろには寒く感じることもあります。この時期は、天気や気温の変化が大きくなり、なんとなく体がだるくなるなど、体調を崩しやすくなります。食事、睡眠、疲れたときには無理をせず休養をとって、心も体も元気に梅雨を乗りきりましょう。



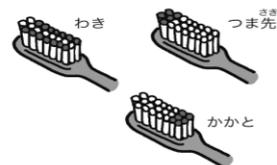
6月4日~10日は歯と口の健康週間です

6月4日は6を「む」4を「し」と読むことから、「むし歯予防デー」です。それにちなみ、6月4日~6月10日は「歯と口の健康週間」となっています。小学生は、乳歯（子どもの歯）から永久歯（大人の歯）に生え変わる時です。歯みがきをしっかりと、歯を大切にしましょう。

じょうずな歯みがきで、いい歯に！

ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



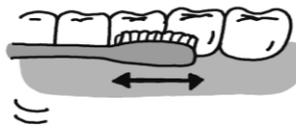
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がる程度の力）でみがく。

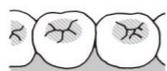


ポイント3

歯ブラシを大きく動かさず、歯1~2本ずつ小さざみにみがく。



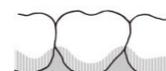
- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こまめに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

まいにち
シャカ
シャカ♪
歯みがき
チェックリスト

いちかわし ば よほうたいかい 市川市むし歯予防大会があります！



毎年6年生の中から、健歯児童【すべての歯が永久歯（大人の歯）で、むし歯が1本もなく、歯並びがきれいな人】が歯科検診後に2名選ばれます。この2名の他にも3名が候補者となりました。候補者になっていた人たちは、全員きれいな歯をしていたため、代表を選ぶのに時間がかかりました。とても素晴らしいことです。6月におこなわれる「むし歯予防大会の健歯審査会」に曾谷小学校の代表として、参加をします。

歯をきれいに保つためにしていることを健歯児童代表2名と候補者3名にインタビューしました！！

6-1 さん

- ◇ 1分以上歯を磨く、奥歯まで歯を丁寧に磨く
- ◇ お菓子は食べる回数をなるべく少なくしている

おめでとう！
健歯児童代表

6-2 さん

- ◇ 歯医者に定期的に行く
- ◇ 毎日丁寧に歯を磨く



6-2 さん

- ◇ きれいに丁寧に歯をみがく
- ◇ 特に奥歯に注意してみがく

とても綺麗な歯でした！
候補者の皆さんも

6-2 さん

- ◇ 歯磨きを5分している
- ◇ たまに歯医者にいく

6-2 さん

- ◇ 奥歯までしっかりみがく
- ◇ 食べ終わったら、食べ残しがないようにしっかりみがく



※ 裏面に続きます

ねっちゅうしょう き
熱中症に気をつけよう！

がつ しつけ きおん たか あつ
6月はじめじめした湿気とともに、気温が高くなり暑
からだ あつ な ねっちゅうしょう
くなります。体が暑さに慣れていないため、熱中症
じき き す
になりやすい時期です。気をつけて過ごしましょう。

その 不足 熱中症の危険あり!



水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないと
いけません。ポイントは“のどが
渇く前”に飲むこと。外に行くとき
は水筒を忘れないようにしましょう。



睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるこ
とが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働か
なくなってしまいます。毎日十分
な睡眠をとりましょう。



運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑
さに慣れず、急に運動したときに危
険です。涼しい時間帯に、軽い運動
をする習慣をつけるといいですよ。

汗の役割

体の体温が上がりすぎないように汗をかいて、体温
調節をしています。汗が蒸発することで体の表面
の熱を奪い、体を冷やします。

汗をかいたら

こまめにタオルでふいたり、下着を着たり、こ
まめに着がえたりして、肌を清潔にしましょ
う。(こまめに水分補給もおこないましょう)

プール学習が はじまります

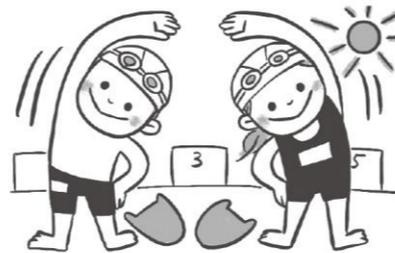
チェック
&
チェック

前の日までの 準備はOK?

今日は元気に プールに入れるかな?

- ✓ 爪は短く切ってありますか?
- ✓ 昨日は早めに寝ましたか?
- ✓ 目・耳・皮膚の病気は治っていま
すか?
- 水泳の授業の時には、タオルの貸し借りはしないようにしましょう。
(タオルをかえして感染症にかかることがあります。)
- ✓ 朝ごはんは食べましたか?
- ✓ 健康観察はしましたか?
- ✓ 熱はありませんか?
- ✓ 体調は悪くないですか?

プール授業 ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

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。

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。

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。

保護者の皆様へ

定期健康診断も残すところあと少しとなりました。書類の記入や事前準備等、ご協力いただき
ましてありがとうございました。各検診で異常があった場合のみ、結果のお知らせをお渡しして
います。なお、学校の健康診断はスクリーニングとなります。そのため「病気がある」とすぐに
判断できるものではありません。特に、眼科と耳鼻科でのお知らせが来た人は水泳の授業が始まる
前までに必ず受診をしてください。感染性のものや、中耳炎等症状によって水泳に参加できない
場合があります。また、耳垢が詰まった状態で水泳をすると、外耳炎を引き起こす原因にもなり
ます。ご理解ご協力をお願いいたします。