

6月 ほけんだより

令和8年6月1日
白山市立千代野小学校
ほけんしつ 第3号

気候に合わせて 衣服を工夫しよう



衣替えの時期になりました。でも、6月に入ったからといって、「今日からは夏!」というようにスパッと切り替わるわけではありません。半そでや短いズボンなど夏物がちょうどよい日が増えてきますが、雨が降って肌寒く感じる日もあります。

「暑くなってきたから、上着を脱ごう」「今日は、ちょっと寒いから、もう一枚、着たほうがいいかも…」など、上着やカーディガンなどのはおりもので、自分で調節しましょう。(私服時)
自分で自分の健康を考えて工夫できる人は、とってもカッコよくてステキな人です。



感染症・食中毒



熱中症

梅雨時に気をつけたいこと



6月病



すべりやすい廊下

6月ほけん行事予定

2日:火 内科検診 5年
2日:火 尿検査 対象児童
11日:木 歯科検診 2.4.6年

歯科検診前夜用はみがきカレンダー実施

5/28~6/10 2.4.6年

※2.4.6年生は、6/11(木)、歯ブラシと歯みがきカレンダーを忘れずに!



急に暑くなり始めました。外や室内で遊んで過ごした後に、汗だくになって、顔を真っ赤にした状態で、頭痛や腹痛、気持ち悪さを訴えて来室する子がいます。

暑さにまだ慣れておらず、熱中症を心配する状態とも言えます。保健室では、そのような状態のときに、経口補水液 OS-1を飲んでもらうことがあります。

体調がよくない時には遊びの内容を考えたり、健康状態をよくするために、夜は9時間以上寝るのを理想とし、ぐっすり眠りましょう。また、朝食は塩分の入ったものを摂り、活動前、途中、後には水分をとるようにしましょう。水筒をなるべく持たせるようにしてください。(熱中症予防には冷たい飲み物が有効です。すぐに体内を冷やすことができますからです。)

梅雨時の体調不良に 注意しよう



自律神経の乱れが原因のひとつです。
睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して
自律神経のバランスを整えましょう。

今月のほけんもくひょう はをたいせつにしよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

この機会にお家の人と歯の大切さについて考えてみましょう。1.3.5年生、保護者の皆様、はみがきカレンダーの取組みとおうちの方からのメッセージ ありがとうございます。おうちで一生懸命歯みがきしている様子がうかがえました。

歯科検診が終わっても、引き続き丈夫できれいな歯や歯ぐきを保つために、毎日がんばってみがきましょう。歯科検診結果は全員配布します。治療をお勧めされている場合は受診し、相談、早期治療をしましょう。

寝る前の歯みがきが大切な理由



寝ている間は唾液がへるので、むし菌になりやすいです。
そのため、寝る前にていねいに歯みがきをして、食べかすなどをとることが大切です。

むし菌になりにくい生活習慣

ゆっくりよくかんで食べる



あまいものの食べすぎに注意



食後の歯みがき



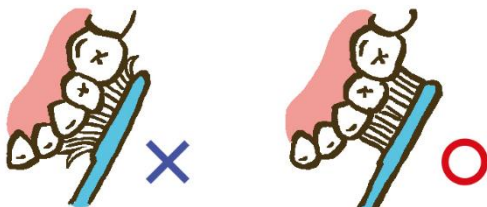
定期的に歯科検診を受ける



知ってる？ 歯みがきのNGポイント

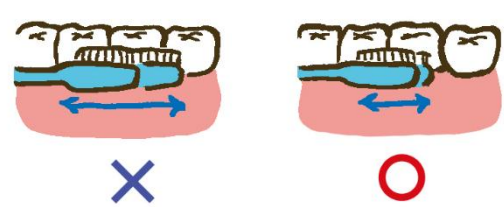
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



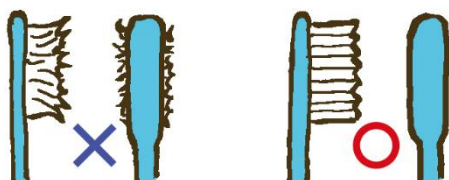
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

みがき残しが多くなるので、1～2本ずつ小さく動かし動かしてみよう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ！

