

ほけんだより6月

令和7年度6月 松伏町立金杉小学校 保健室

あっという間に1学期も残り半分となりました。運動会も行われ、大きなけがもなく無事に終了できて、ホッとしています。また、健康診断も終わりに近づいてきました。保護者の皆さまには提出物や、健診当日の服装等、さまざまな面で御協力いただきましてありがとうございました。健康診断の結果で受診が必要な際は、早めに医療機関を受診していただき、健康に学校生活を送ってほしいと思います。

梅雨の季節がやってきました。安全な傘の使い方を考えて、けがのないように過ごしてください。



6月の保健目標は、『**熱中症に気をつけよう**』です。

- ・ 休み時間ごとに水分をとる
- ・ 外に出るときはぼうしをかぶる

この2つをとくに注意して、熱中症にならないように過ごしていきましょう。

暑さレベルを表す旗の色を気にして見ている児童のみなさんがたくさんいます。色ごとに、どんなことに気をつけて過ごせばよいか、廊下に掲示物があります。よく読んで、自分で考えて行動できるようになってほしいと思います。



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。

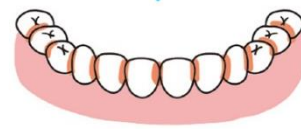


汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

みがきのこしが起きやすい場所

しっかりみがけていたらチェックしてみよう!

歯と歯の間



歯と歯肉のさかい目



4～5こ good!!

3こ以下 もう少し気をつけてみがこう

歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？

物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べたらずきに歯みがきすることが大切です。

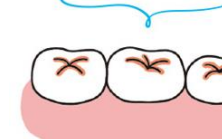
むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？

歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

歯の高さが違うところ



奥歯のみぞ



歯のうら側



梅雨の季節はココに気をつけて!

梅雨の季節は、雨の日が続きます。次のことに注意して、自分の健康を守りましょう。おうちの人も伝えて、みんなで元気に過ごしましょう。

服装に気をつける

雨が降ってはだるい日は長袖やカーディガンがおすすめです。



食中毒に気をつける

菌やウイルスをふせぐために、手洗いをしたり、調理器具をせいけつしたり、食べ物が悪くなる前に食べたりするなど気をつけましょう。



雨具に気をつける

先がとがっていない子ども用の傘がおすすめです。雨風が強い日は、雨ガッパも便利です。



長くつで登校すると、ふだんの靴がぬれません!おすすめです。

体の声を聴こう

この頃、体の調子は大丈夫?

梅雨の時季を快適に過ごすなら、体の声を聴くことが大切です。

すると「もっと温かいほうがいいな(→上着で温度調節しよう)」「急に暑くなってきたな(→水分補給をしよう)」など、自分の健康に役立つポイントが見えてくるはず。

若いうちに健康を守るコツを知れば、一生、役に立ちます!

