

～しっかりね㊤ きちんとたべ㊤ よくあそ㊤ すこやかにのび㊤～入谷小はルルブル運動を推進しています～

# ほけんだより 6月

令和7年6月5日  
入谷小学校保健室  
第4号  
\*家族と一緒に  
読みましょう。

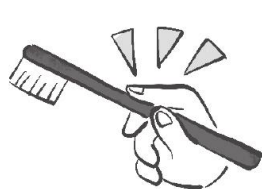
梅雨の季節がやってきます。この時期は、むし暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど寒暖差も大きく、体が暑さに慣れていないために「熱中症」になることもあります。また、食中毒や雨による事故やけがも多くなります。体調の変化に注意しながら過ごしましょう。



## 6月の保健目標 歯を大切にしよう

### 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。



かる ちから  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
うご  
動かす



は け さき  
歯ブラシの毛先を  
は めん  
歯の面にあてる



かがみ み  
鏡を見ながらみがいて、  
のこ  
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。



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

# 6月の予定

| がっぴ<br>月日          | ぎょうじめい<br>行事名                                |
|--------------------|--|
| 6月9日(月)            | じび か けんしん<br>耳鼻科検診(13:00~)<br>※耳の掃除をしておきましょう |
| 6月9日(月)<br>~15日(日) | 第1回メディアコントロール・ウィーク                           |

※ 当日、検診を受けることができなかった場合は、後日保護者に病院へ連れて行っていただきます。

かぜひきさん

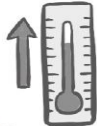
きゆうぞうちゆう  
急増中!!



せんしゅう はつねつ せき はなみず しょうじょう ひと  
先週から発熱や咳、鼻水などかぜ症状の人が  
ふ 増えてきました。て あらい きゅうよう あせ しまつ いふく  
手洗いや休養、汗の始末、衣服  
の調節を行い、健康管理に気を付けましょう。

## ひ 熱中症 にご用心

しつ ど たか ひ  
湿度が高い日



きゅう  
急に  
あつ ひ  
暑くなった日



かぜ よわ  
風が弱く、  
ひ つよ ひ  
日ざしが強い日

からだ あつ な じ き  
体がまだ暑さに慣れていないこの時期、  
きゅう うんどう 急な運動をすると 熱中症の危険 があります。

- ☒ こまめな水分補給
- ☒ タオルで汗をふく
- ☒ 帽子をかぶる



※外に出る時は、必ず帽子を被りましょう。

## ～ 保健室からのお知らせ ～

◎今年度第1回目『メディアコントロール・ウィーク』を実施します!

チャレンジ期間: 6月9日(月)~6月15日(日)の7日間

※詳しくは、明日、配布の案内文書を御覧ください。

◎水泳学習が始まります!

6月11日(水)はプール開きです。いよいよプールでの水泳学習が始まります。

楽しく安全に水泳学習ができるよう、御家庭でも次のことに気を付けてください。

- ・しっかり睡眠をとり、朝食を食べて登校しましょう。
- ・体を清潔にし、耳の掃除や手足の爪を短く切っておきましょう。
- ・毎日、水泳学習健康観察カードの提出をお願いします。  
(体調が悪い時には、プールに入ることができません。)

