

ほけんだより 6月



令和8年5月30日
品川区立芳水小学校
校長 川原 和茂
養護教諭 荒木 美優

新年度が始まってからあっという間に2か月が過ぎ、もうすぐ梅雨の時期がやってきます。気温がそれほど高なくても、湿度が高くじめじめとしている日は、熱中症になりやすくなります。きちんと朝ごはんを食べ、水分補給をして登校できるようにしましょう。

6月10日～16日は、歯みがきカレンダーを実施します。ごはんやおやつを食べた後には、ていねいに歯みがきができるように心がけてみましょう。

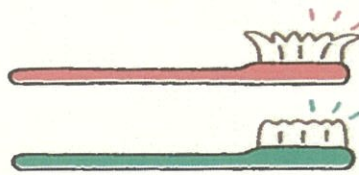
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

寝る前の歯みがきが大切な理由



寝ている間はだ液がへるので、むし歯になりやすいです。

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。

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!



歯みがきをしていないと、子どもでも歯肉炎（ばい菌によって歯ぐきが赤く腫れたり、血が出たりすること）になります。フロスは、歯みがき前にするのがおすすめ!



夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかろう



汗をかいたらこまめに水分補給

汗のひみつ

気温が上がって暑さを感じたり、運動して体温が上がったりすると、汗をかきます。どうしてでしょうか?

汗は蒸発するとき、体の表面の熱を奪います。つまり、汗をかくことで、私たちの体は体温が上がりすぎないように調節しているのです。私たちの体って、すごいですね!

★のどがかわいていなくても
こまめに飲むのが大切!

～保護者の皆さまへ～

- 健康診断実施後の医療機関の受診および書類の提出にご協力いただきありがとうございます。各検診の未受診者や、治療がお済みでないお子さんは、6月の水泳指導開始までに必ず受診をお願いします。
- 「歯と口の健康週間」に合わせ、各学年の実態に応じた歯科保健指導(指導用DVDの視聴等)を予定しています。また、10日(水)～16日(火)の7日間、全校で歯磨きカレンダーを実施します。ぜひご家庭でも話題にさせていただくとともに、歯磨きのお声かけをお願いします。
(※用紙の紛失を避けるため、カレンダーの色塗りは、基本的には学校で行います。)
- 5月は30℃に迫る気温の日が多くありました。こまめな水分補給や帽子の着用等、学校でも早めの熱中症対策を呼びかけているところです。睡眠不足や朝食欠食は、熱中症発症のリスクを高めます。熱中症予防の観点からも、お子さんの生活習慣について再度ご確認くださいませと幸いです。
- 水泳指導開始にあたり、4月の時点では保健調査票などに記載がないが、お子さんの直近の健康状態や体調により配慮を希望する事項がある場合には、担任までお知らせください。
(保健調査票に記載があり、学校で把握済みの場合は連絡不要です。)

