

ほけんだより 6月号

おうちの人と一緒に
読んでください
令和7年6月12日
南長崎小学校 保健室

これからジメジメとした暑い日が続きます。体調をくずさないように気をつけましょう。
また、雨が降ると運動場が濡れて遊べず、室内で遊んだり、過ごしたりする日も増えてきます。
滑りやすい場所もあるので、校舎内での過ごし方・遊び方を考え、安全に過ごしましょう。



今月の保健目標

おし歯や歯ぐきの
病気を知ろう

6月4日の保健集会で、保健委員会から、歯と口の健康に関するクイズを出しました。みなさん、全問正解できましたか？歯と口の健康について、考えることができましたね。髪の毛や爪は切ってもまたのびてきますが、歯はどうでしょうか？乳歯がぬけると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその1回だけ！みなさんの一生のパートナーになる歯です。大切にしてくださいね。

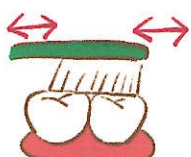
できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしてい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
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

はぶぐらしは、
ていきてきにこうがん
しましょう
うしろからみる。毛先が
はみだしたら、こうがん！



は
歯ぐきをじっくりとみたこと
ありますか？

歯ぐきのしょうたいを知ることは、とても大切なことです。とくに、
高学年になると、ホルモンのバランスや生活がみだれやすく、歯ぐきが
炎症をおこす、『歯肉炎』になりやすくなります。

けんこう は
○健康な歯ぐき

いろ
色はうすいピンク色



かたち は は あいだ はい こ
形は歯と歯の間にしっかり入り込んでおり、弾力性があり引き締まっている。

しにくえん は
○歯肉炎の歯ぐき

いろ あか お
色は赤みを帯びている



かたち は は あいだ さんかく さき まる お
形は歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びていて、腫れている。

かがみで
チェックして
みましょう！

プー ル (水泳学習)

はじ 始まります

みなさんが楽しみにしていたプールの学習がはじまります。安全に学習するためには、準備が大切です。どのようなことに気を付けたらいいか、おうちの人といっしょに確認しましょう。

① つめきり・みみそうじ



水に入ると、ひふがふやけてけがをしやすくなります。手と足のつめは短くきっておきましょう。耳あかがふやけてふくらみ、耳が痛くなることもあります。

② はやね・はやおき・あさごはん



水の中で動くのはらくちん！でも、陸で運動するよりもなんばいもエネルギーを消費しています。いつも以上にしっかり休んで、えいようをとることが大切です。

③ たいちょうのチェック



プールがある日の朝は、おうちの人に体調チェックをしてもらいましょう。学校でも、ぐあいかわるいときや、不安なことがあったら相談してくださいね。

保健室からのお知らせ

◎今年度、本校は6月から、フッ化物洗口を始めております。(1年生は、6月中は水で練習、7月から開始する予定です)。あくまでも「希望者」に対してのみ実施するもので、強制ではありません。2～6年生はあらためて同意書はとっておりませんが、年度途中での中止や再開については随時受け付けております。変更されたい場合は、いつでもお申し出ください。

◎健康診断が今週ですべて終了します。該当の児童へは、受診のお知らせを随時配布しておりますので、受診をされた際にはご提出ください。(すでに受診されている場合は、その旨をご記載ください)

◎6月17日(火)から、水泳の授業が始まります。安全に実施できるように、ご家庭でもお子さんの体調管理をしていただきますよう、よろしくお願いいたします。

転倒事故が起こりやすい時期/雨の日はココに注意!

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。外出時はこんなところにも注意してあげてください。

足元は濡れていませんか?

外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの雫で特に入口付近は濡れていることがあります。



靴の底はすり減っていませんか?

滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしっかりと固定されているかどうかチェックを。



自転車でヘルメットをつけていますか?

梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でも、ヘルメットは忘れないでください。

