

😊 お子さんと一緒に配信のたよりを確認しながら、健康・安全に関してお話を時間を作ってください😊

おうちのひとといっしょによみましょう



ほけんだより

令和8年度 精義小学校保健室 第4号



ロイノートにも
配信しています！

気温が上がり、蒸し暑い日が増えてきました。日中、多くの子が半そでですごしていますが、あせをかいたらタオルでふく、肌寒ければ上着を着るなどして気をつけましょう。気温の変化がはげしく、疲れも出てくることと思います。規則正しい生活をし、体調管理を心がけましょう。



＜6月保健目標＞ 歯を大切にしよう

気温に応じて脱ぎ着できる上着があるとべんりです

たべたら
みがこう!!

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です！

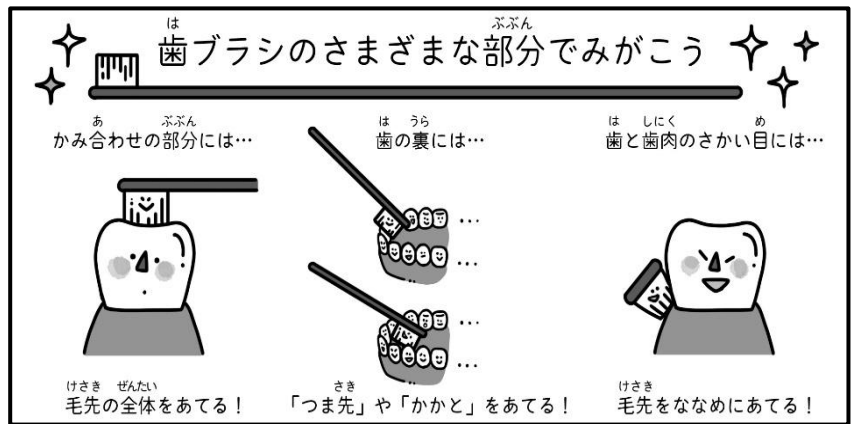
6月4日は6と4の数字の語呂合わせで「むし歯予防の日」と言われています。6月は、歯と口の健康を見直すチャンスです！普段から、しっかり歯みがきをしている人も、あまり気にしていない人も、正しい歯みがきの方法と習慣を身につけましょう。



①かみ合わせ ②歯の裏側

③歯と歯肉（はぐき）のさかいめ これらは、「歯ブラシがとどきにくいところ」です。

食べもののカスや歯こう（むしば菌のかたまり）がのこりやすいので、はみがきのとき、いつも気をつけてみがくようにしてくださいね！



むし歯を防ぐ生活習慣

できているかな？
チェック
してみよう



食後の歯みがきが基本

しょくじのあとの
みがきをしている



甘い物を食べすぎない

おやつをたべたあ
とはみがきをしている



しっかりかんでゆっくり食べる

よくかんでたべるよ
うきをつけている



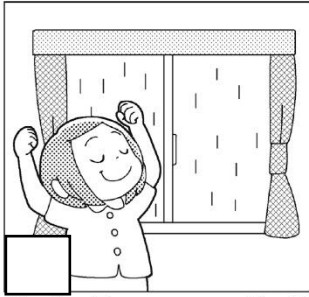
定期的に歯科検診を

かかりつけの
はいしゃさんがいる

うらめん
裏面→

つ ゆ ど き す か た けんこう かんが
梅雨時の過ごし方や健康について考えよう

梅雨の時期も元気に過ごそう



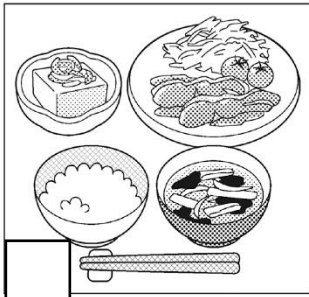
雨の日も明るいところで朝の光を浴びて体を目覚めさせます。



朝食をしっかり食べてトイレに行き、体の調子を整えます。



体育館などでスポーツやストレッチをして体を動かします。



栄養バランスのよい食事をとります。



お風呂で体を洗って清潔な下着を身につけます。



夜ふかしせず十分な睡眠をとります。

© 少年写真新聞社 2020

できているかな？
チェック
してみよう

雨の日は教室で過ごす
が増えると思います。学校の
ルールを守って、廊下は
歩いて安全にすごしましょ
うね。
濡れたときに、着替えや
靴下の替えがあると、体を
冷やさず、気持ちよくすご
ことができます。各自で用意
しましょう。

保護者のみなさまへ

・歯と口の健康週間にあわせて、ヘルスランチ委員会による健康イベント「精義小 はみがきキャンペーン」を6月1日～5日に実施します。給食後のはみがきができればロイロノートのカードにチェックし、毎日提出します。食後に歯を磨く習慣をつけたいと思います。歯ブラシ・コップを持たせてください

・熱中症予防を呼びかけています。汗をふく清潔なタオル、水分補給のための水筒

(1日分の量をもってきてください)、登下校に使用する帽子の用意をお願いします。

・気温が高いときは、教室に冷房をつけます。調整のできる羽織れるものも様子を見て持たせてください。

・アタマジラミの流行は季節、清潔・不潔を問わず毎年みられます。水泳開始前に、

ご家庭でも、お子さんの髪の毛を時々チェックしてください。判別がむずかしい場合は

保健室で確認しますのでお知らせください。おうちで発見された場合は、治療を行い、

学校までお知らせください。ご不明な点などありましたらお知らせください。



梅雨の時期は湿度が高く、身体の水分バランスが崩れやすいため、だるさや食欲不振、睡眠不足などの症状が現れやすくなります。規則正しい生活を送り、体調に気を付けてすごしましょう！