

# ほけんだより 6月



下野市立細谷小学校  
保健室  
令和8年6月 発行

## 6月の保健目標：歯の健康について考えよう

季節は、梅雨になりました。この時期は天気にかかわらず、湿度の高いじめじめとした日が続きます。その日の気温にあわせて、脱いだり着たりできる服を選びましょう。また、雨にぬれたときのために、いつも予備の靴下があるといいですね。

## 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！

しっかり汗をかいて体温調節できるように、次のことを心がけましょう。

- ・ふだんから運動や外遊びをする。
- ・お風呂に入る。



- ・こまめに水分をとる（たくさん汗をかいたときは、塩分もとる）。



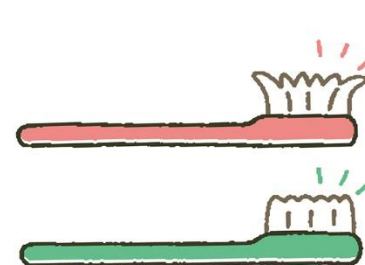
★6月4日（木）～6月10日（水）は歯と口の健康週間です★

## 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。

## ◎ 仕上げ磨きっていつまでするの？

仕上げ磨きは、小さい頃だけ…と思っていませんか？実は、厚生労働省では12歳頃まで仕上げ磨きをするよう推奨しています。乳歯から永久歯へ生えかわるこの時期は、歯と歯の間にすき間があり、歯の高さがそろっていないため、磨き残しが多くなる傾向にあります。磨き残しや口腔内の点検も兼ねて、仕上げ磨きをするのがオススメです。

★6月の健康診断の予定です。日程や注意事項をよく確認してください。★

| 実施日              | 対象学年  | 実施項目 | 準備・注意事項                        |
|------------------|-------|------|--------------------------------|
| 6/11(木)<br>9:45～ | 1,4年生 | 心臓検診 | 心臓に異常がないかを調べます。<br>半袖体育着で受けます。 |

これで、4月から続いた健康診断が全て終了します。保護者の皆様、各種調査票の記入等、ご協力ありがとうございました。後日、「けんこうのたより」で健康診断の結果を全員にお知らせします。また、それぞれの検診終了後、医療機関での詳しい検査が必要な人に「結果のお知らせ」を配付しています。医療機関受診後は、「受診報告書」を学校に提出してください。