

ほけんだより 6月

下野市立石橋小学校
保健室



6月4日～10日は
歯と口の健康週間

年度初めは、みんなのからだの様子をみるために、内科検診や
歯科検診など健康診断をたくさん受けてきましたね。
病院への受診が必要な子には、健康診断の結果を配付します。
自分の体のことなので、お家の人と一緒に確認してください。
気になることがあったら、気軽に保健室に聞きに来てね。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しましょう

気温が高い日やむし暑いと感じる日がこれから増えてきます。熱中症は外だけでなく、教室や
体育館など中でも熱中症になることもあります。しっかりと熱中症対策をして、元気にすごしましょ
う。

ねっちゅうしょう よぼう

熱中症を予防するために

○水分をこまめにとりましょう

のどがかわいたと思ったときには、体の水分はたりなくなっています。学校にきたあとや外
遊びの前後、体育のあとなどこまめに水分をとるようにしましょう。

○帽子を必ずかぶりましょう

強い日差しを防ぐために、外に出るときは帽子を必ずかぶりましょう。
また、疲れたら日かげに入って休みましょう。

○体調をととのえましょう

朝ごはんをしっかり食べることや睡眠をしっかりとり、体調をととのえることもとても大切
です。「早ね早おき朝ごはん」を意識してすごしましょう。



プール学習が はじまります

チェック
&
チェック

前の日までの
準備はOK?

- ☐ つめは切ってありますか?
- ☐ 耳のそうじをしましたか?
- ☐ 目、耳、鼻、ひふの病気は
治っていますか?
- ☐ 夜は早めに寝ましたか?

今日は元気に
プールに入れるかな?

- ☐ 朝ごはんを食べましたか?
- ☐ 健康観察をしましたか?
* 痛いところはありませんか?
* 熱はありませんか?
* 調子の悪いところは
ありませんか?

○水筒の持参について

これから30℃を超える暑い日が多くなり
ますので、水筒を必ず持参するようお願いし
ます。

また、これから暑さが続く6/1～10/31
間はスポーツドリンクも可としますが、糖分
が多く含まれているため毎日ではなく気温を
見ながら調節していただき、基本的には水か
麦茶が良いと思います。

よろしくお願いいたします。



は くち けんこうしゅうかん 6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です

むし歯・歯肉炎を予防するポイント



まいにち
毎日みがき残しのないように
歯をみがく



グラグラとあまいものを食べない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



えいよう
栄養バランスのとれた食事を
きそくただ
規則正しく食べる



ていきてき
定期的に歯医者さんでみてもらう（歯みがきの仕方など）

ほかにも

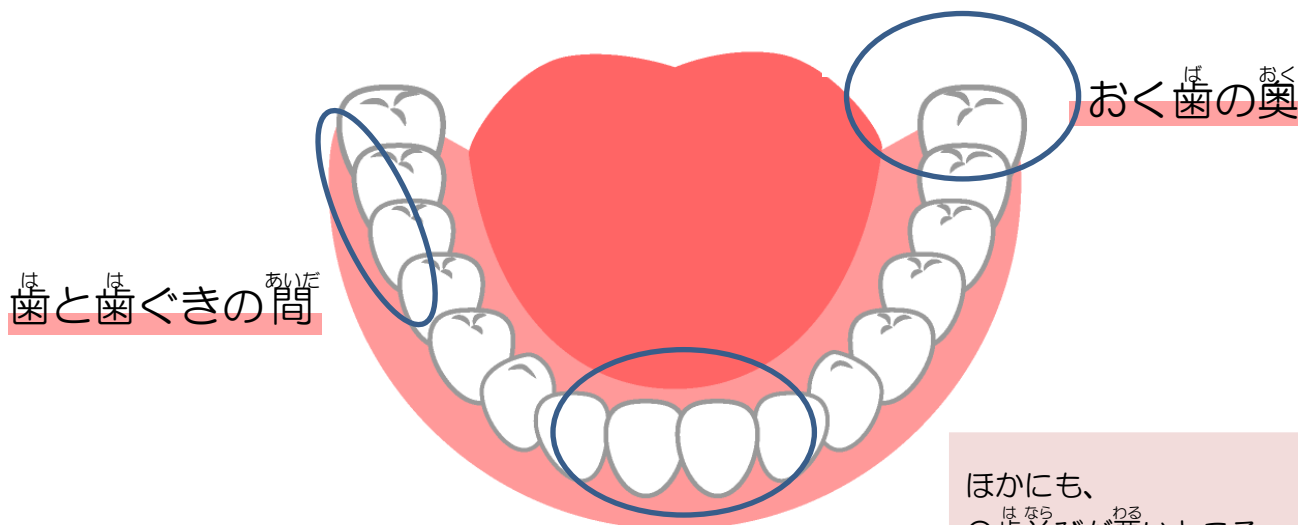
- ・規則正しい生活をする
 - ・自分に合った歯ブラシを使う
- など

歯の矯正器具をつけていて歯みがきが必要な子や、歯医者さんに給食後も歯を磨くよう指導されている子は、担任の先生に相談してください。



は とど ぼしょ ○歯ブラシの届きづらい場所

歯みがきは、歯についたよごれを取るために食べ物を食べた後に行います。歯についたよごれをそのままにすると、むし歯の原因となります。歯ブラシが届きづらい場所を意識して、しっかりとよごれを落としましょう。



おく歯の奥

歯と歯ぐきの間

まえ歯のうらがわ

ほかにも、

○歯並びが悪いところ

○矯正器具のすき間

○親知らず

も歯ブラシが届きづらい場所です。