

ほけんだより6月

令和7年5月30日
南砺市立城端小学校
No.3

これからじめじめした梅雨の時期になります。食事前に石けんをつけて手を洗ったり、食べ物の管理に注意したりして、食中毒を予防することが大切です。また、真夏日のような暑い日があったり、気温が下がって肌寒い日があったりと気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなります。天気予報を活用して、気温に合った準備をお願いします。



6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう



6月4日～10日は、
歯と口の健康週間

歯科健診の結果は、全員に『歯・口腔の健康診断結果のお知らせ』を配付します。「受診のお勧め」と判定されている場合は、早めにかかりつけの歯科での検査・治療・相談をお勧めします。
受診されましたら、学校へ用紙の提出をお願いします。

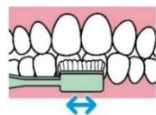
むし歯や歯肉炎を予防しよう

歯をみがかないでいると、歯の表面に白や黄色くにこったものがたまっていきます。これは「歯垢」というもので、むし歯や歯肉炎の原因になります。歯垢は、歯みがきをしないと落とすことができません。丁寧に歯磨きをするなどして、むし歯や歯肉炎を予防しましょう。



歯垢が歯にたまらないようにする生活習慣

歯をすみずみまで磨く



歯ブラシを小刻みに動かして磨きましょう。

間食は甘いものを控える



ジュースやチョコレートなど、砂糖を多く含むものを控えるとよいです。

寝る前には必ず歯を磨く



10歳頃までは仕上げ磨きをしてもらいましょう。

「あせをかく力」をつけて、熱中症を防ごう

体が暑さに慣れていないと、熱中症になる危険性が高まります。本格的に暑くなる前から、外遊びや運動をしてあせをかくことと、こまめに水分補給を行うことをくり返して、「あせをかく力」をつけましょう。

運動と水分補給で「あせをかく力」をつけよう



・最初は短い時間で、軽めの運動にするとよいです。
・風通しのよい服装にしましょう。



・水分補給には、水や麦茶などがよいです。
・こまめな水分補給とともに、一日三食しっかり食べて塩分を補給しましょう。

水泳学習を行います

安全で楽しい水泳学習のために、登校前に必ずご家庭での健康チェックをお願いします。もし、体調不良やけが、感染症等で水泳学習に参加しない場合は、その都度、連絡帳や電話等で担任へお知らせください。

水泳学習の日の健康チェック

- ☐ しっかり睡眠をとった。
- ☐ 朝ごはんを食べた。
- ☐ 手足のつめを短く切っている。
- ☐ 発熱や下痢等、体調の悪いところはない。
- ☐ 耳や鼻、目に異常はない。(病院でみてもらい、主治医の許可があればプールに入ることができます。)
- ☐ 出血しているけがや、病院で手当を受けているけがはない。



絆創膏が詰まると故障の原因となるので、絆創膏を貼ったままプールに入ることはできません。

それから、学校で手当てした絆創膏やガーゼは、ご家庭でお風呂の前にとって傷の確認をお願いします。毎日シャワー等で洗い流して絆創膏を交換し、清潔に保ちましょう。

傷の周囲が赤く腫れて熱をもっているときや、うみが出ているときは、病院で診てもらおうとよいです。