

ほけんだより6月^{がつ}

令和8年6月3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。食事前にハンドソープ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。気温の変化に合った服装、持ち物の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、
は ぐち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間

6月 保健行事予定			
日	曜	行事名	学年
8	月	眼科検診	1・2・3年生
9	火	眼科検診	4・5・6年生
10	水	さわやかデー とやまゲンキ ッズ作戦	全学年
26	金	耳鼻科検診	全学年

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」に○印がある場合は、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、学校へ受診結果を記入された用紙を学校へ提出してください。

昨年度の歯科検診後の治療率（受診の結果を記入された用紙の提出）が約54%と、用紙の提出が少ない傾向にあります。治療が済みましたら早めに、そして受診されない場合も、理由を学校（担任や保健室）へお伝えいただくと子供たちの健康管理につなげることができます。保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

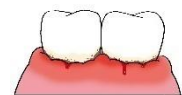
むし歯や歯肉炎を予防しよう

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。

むし歯

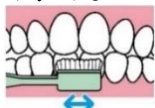


歯肉炎



歯垢が歯にたまらないようにする生活習慣

歯をすみずみまでみがく



歯ブラシを小刻みに動かしてみがきましょう。

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みがく



10歳頃までは仕上げみが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

からだがあつ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、主治医の先生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。

