

ほけんだより 6月

令和8年5月29日発行
さいたま市立馬宮東小学校
保健室

6月になり、これから梅雨の時期に入っていきます。梅雨の時期は、暑い日もあれば肌寒く感じる日もあり寒暖差がみられます。体がまだ暑さに慣れていないために「熱中症」になることもあり注意が必要です。水分補給や体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体づくりを心掛けましょう。さらに、梅雨時は傘で視界が悪くなったり足元がすべりやすかったり、事故やけがも多くなります。登下校中の歩き方や校内での過ごし方など十分に気を付けましょう。

6月の保健目標 歯を大切にしよう

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯みがきで食べかすも



歯垢もバイバイ!

～歯の大切な役割～

歯には、私たちがものを食べる時に噛んで細かくして飲み込みやすくしたり、胃で消化しやすくしたりする役割があります。また、噛むことで脳に刺激を与える、言葉の発音を助ける、表情を豊かにするなどの効果もあります。むし歯や歯肉炎、歯周病がない健康な歯を保ち続けるためには、食後の歯みがきや歯科医院での定期検診、治療が大切です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。学校でも学年の実態に合わせて、歯科指導を行う予定です。(時期が変更する場合があります。)御家庭でも、むし歯予防のために歯みがきの声掛けをお願いします。

ポイントはおココ!

- 食べかすや歯垢(プラーク)を取るために、歯みがきのポイントがあります。
- ①歯ブラシの毛先をしっかりと歯にあてる：
毛先を歯と歯の間、歯と歯肉のさかい目、奥歯のかみ合わせなどにあてます。
- ②軽い力でみがく：毛先が広がらないくらいの力でみがきます。
- ③歯ブラシを細かく動かす：歯を1本1本、細かくみがきます。

大事です! 歯ブラシのケア



流水でしっかり洗う
風通しのいい場所で保管する
1か月に1回は新しいものと交換する

同じ歯ブラシを何か月も使い続けている人はいませんか? 歯ブラシは毛先が広がると歯にあたりにくくなり、食べかすや歯垢(プラーク)をきちんと落とせなくなってしまいます。そのため、毛先が広がった場合は新しいものに交換しましょう。また、もしも毛先が広がっていても、1ヶ月に1回は交換してくださいね。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

今年も厚い夏がやってきそうです。暑い時季に夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと、すなわち「暑熱順化」が大切です。まず、心掛けたいのは、適度な運動です。運動して汗をかく習慣によって、体に備わった汗による体温調節のシステムが働きやすくなります。また、お風呂につかって汗をかいて体温をあげることもおすすめです。そのほか、早寝早起きや朝食をしっかりと食べる習慣も夏場の体力維持につながります。規則正しい生活を送り、暑い夏も元気に過ごしましょう。



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかりよう



汗をかいたらこまめに水分補給

梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



雨の日 ツルッと転倒に注意

- いっぽいっぽしんちょう
一歩一歩を慎重に!
- がっこう ろうか かいだん
・学校の廊下や階段
 - どうろ はくせん
・道路の白線
 - ふた
・マンホールの蓋
 - げんかん ゆか
・玄関などタイルの床



6月の保健行事

- 6月1日(月)尿検査 2次
- 6月2日(火)耳鼻科検診 全学年 9:00~ 武石 Dr.
- 6月18日(木)歯科健診 1・5・6年 8:50~ 湯澤 Dr.
- 6月22日(月)色覚検査 1年(希望者)
- 6月23日(火)色覚検査 4年・たんぼぼ(希望者)



保護者の方へ

健康診断の結果について、疾病や異常の疑いがあった児童には、「健康診断結果のお知らせ」をお渡します。できるだけ早めに専門の医療機関に行くようにしてください。なお、学校の健康診断はスクリーニングという疑わしい人をふるい分けるもので、確定診断ではありません。そのため、医療機関での詳しい検査の結果、異常なしと診断される場合もあることをあらかじめ御承知おきください。