



ほけんだより 6月

令和8年 6月号
一宮市立浅井南小学校

衣替えの時期になりました。しかし、6月に入ったからといって「今日からは夏！」というようにスパッと切り替わるわけではありません。半そでや短ズボンなど夏物がちょうどよい日が増えてきますが、雨が降って肌寒く感じる日もあります。

「暑くなってきたから、上着を脱ごう」「今日はちょっと寒いから、もう1枚着たほうがいいのかも・・・」など、上着やカーディガンなどのはおりもので、自分で調節しましょう。



雨の日 転倒に注意

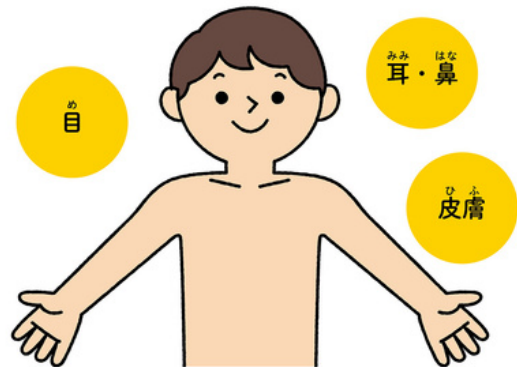
ツルッと



一步一步を慎重に！

- 学校の廊下や階段
- 道路の白線
- マンホールの蓋
- 玄関などタイルの床

プール学習が始まる前に 気になる場所はお医者さんに相談しておこう



夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



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



汗をかいたらこまめに水分補給



こんげつ
今月の
ほけんもくひょう
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

「歯こう」を落とせるのは、「歯みがき」だけ！

むし歯の原因になるミュータンス菌のすみかである歯こうは、歯にべったりとくっついているため、うがいなどでは落ちません。歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てて、毛先を動かしてみがくことで、歯こうをはじき落とすことができます。

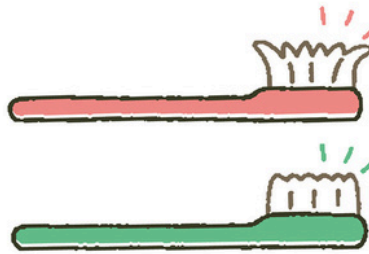


じょうずな歯みがき、できている？



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

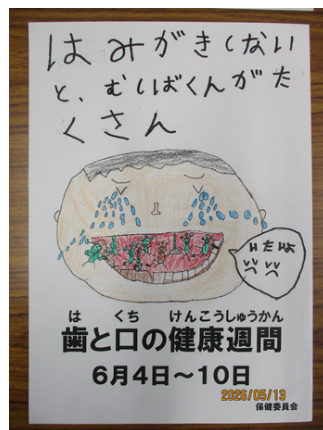
清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



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。

【保健委員会の5・6年生が描いたポスター】



保護者の方へ ～むし歯の治療はお早めに～

昨年度、浅井南小学校の「むし歯の治療率」は33.3%でした。子どもたちの歯と口の健康のために、今年度は**治療率100%**を目標にしています。歯科検診の結果、受診のお知らせがあった場合、早めの受診をお願いします。

