



## 5月のしかけんしん（はのけんさ）のけっかから



・むしばのある子が すくないと はいしゃさんに ほめていただきました。

・かるい しにくえん(はぐきのはれ)の みられる子が めだちました。 はみ  
がきで なおりますので、 ていねいな はみがきを 心がけましょう。



・むしばが あった子は、 そのままにしておいても よくなるないので、 早め  
に はいしゃさんへ 行きましょう。

・全校でみると、 むしばや かるい しにくえんの子は、 きょねんより へりま  
した。 はみがきが じょうずに なっていて いると おもいます。



### はみがきチェック！ どれかに○をつけましょう。

1. あさの はみがきをしている。 ( している ときどきわすれる していない )
2. よるの はみがきをしている。 ( している ときどきわすれる していない )
3. はを みがくときは、かがみで はぶらしが はにあたっているか 見る。( はい いいえ )
4. みがきのこしが ないように、いつも ちゅういして みがいている。( はい いいえ )
5. はをみがくときは、はぶらしを ちいさく うごかしている。( はい いいえ )  
(1、2本ずつみがくイメージ)

ひだりのほうに○がついた子は、はみがきがよくできています。  
こどものは、おとなのは、まだちいさい おとなのは、といろいろあって  
みがきにくいけれど、はみがきががんばってね！



# ほけんだより 6月



2026年6月 一宮市立朝日西小学校 (高学年用)

ねん 年      くみ 組      ばん 番      なまえ 名前

雨のたくさんふる梅雨がやってきます。室内ですごすことがふえると  
思いますが、教室やろうかには走らず、落ち着いてすごしましょう。



あなたは大丈夫？走ると危ないです。気をつけて！

あめ ひ ツルッと  
雨の日  
てんとう ちゅうい  
転倒に注意

- いっ ぽ いっ ぽ しんちょう  
一步一步を慎重に！
- 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



## あせ 汗のひみっ

気温が上がって暑さを感じたり、運動して体温が上がったりすると、汗をかきます。どうしてでしょうか？

あせ じょうはつ からだ ひょうめん ねつ うば  
汗は蒸発するとき、体の表面の熱を奪います。つまり、汗をかくことで、私たちの体は体温が上がりすぎないように調節しているのです。私たちの体って、すごいですね！  
しっかり汗をかいて体温調節できるように、次のことを心がけましょう。

・ふだんから運動や外遊びをする。

・お風呂に入る。

・こまめに水分をとる (たくさん汗をかいたときは、塩分もとる)。



お昼に保健委員が毎日「暑さ指数」の放送をするので、しっかりきいて、水分や休けいのとり方、運動量に気をつけましょう。職員室のホワイトボードにも掲示してあります。

## がつ し か けんしん けっか 5月の歯科検診の結果から



・むし歯のある子が少ないと歯医者さんにほめていただきました。

・軽い歯肉炎(歯ぐきのはれ)のみられる子が自立しました。4人に1人弱いました。

歯みがきでなおりますので、ていねいな歯みがきを心がけましょう。



・むし歯があった子は、そのままにしておいてもよくなるので、早めに歯医者さんへ行きましょう。

・全校でみると、むし歯や軽い歯肉炎の子は、去年より減りました。歯みがきが上手になってきていると思います。



### 歯みがきチェック！ どれかに○をつけましょう。

1. 朝の歯みがきをしている。( している ときどきわすれる していない )
2. 夜の歯みがきをしている。( している ときどきわすれる していない )
3. 歯をみがくときは、鏡で歯ブラシが歯に当たっているか見る。( はい いいえ )
4. みがき残しがないように、いつも注意してみがいている。( はい いいえ )
5. 歯をみがくときは、歯ブラシを小さく動かしている。( はい いいえ )  
(1、2本ずつみがくイメージ)

左の方に○がついた子は、歯みがきがよくできています。

子どもの歯と大人の歯がまざっていたり、歯並びがよくなかったりするところはみがきにくいので、気をつけてみがいてください。

1日3回の歯みがき習慣がある子は、将来も歯がきれいな人が多いと校医の先生がおっしゃっていました。1日3回(朝・昼・夜)ていねいに歯をみがく習慣をつけるといいですね。

