

# ほけんだより

がつごう  
6月号

令和7年6月 一宮市立木曾川東小学校

おうちの人と読みましょう。

最近気温が高く、蒸し暑い日が増えてきました。保健室にも軽度の熱中症の子がときどき来室します。季節の変わり目は気候の変化に体が追いつかず、体調を崩しやすいです。規則正しい生活と、こまめな休憩や水分補給で、体の調子を整えて元気に過ごせるといいですね。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間



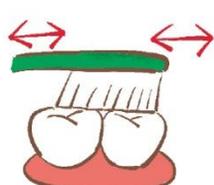
できているかな?

### 正しい歯のみがき方

せつかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



は 歯ブラシの毛先が  
歯の面にあてる



かがみ  
鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

### 歯垢はどこからやってくる?

みなさんの口の中にはいろんな細菌(常在菌)が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっくと、そこにはかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1~2億個も細菌がいるとも言われています。



### 歯垢を落とすには?

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないとはいけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。



## 転倒事故が起こりやすい時期/雨の日はココに注意!

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。外出時はこんなところにも注意してあげてください。

足元は濡れていませんか?

外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの雫で特に入口付近は濡れていることがあります。



靴の底はすり減っていませんか?

滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしっかりと固定されているかどうかもチェックを。



自転車でヘルメットをつけていますか?

梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でもヘルメットは忘れないでください。



## もうすぐ水泳指導が始まります!!

### 覚えておこう!! プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

準備運動をする

プールサイドを走らない



タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

## 6月の保健行事

| 日にち    | 内容                   |
|--------|----------------------|
| 4日(水)  | 耳鼻咽喉科検診<br>(1年・抽出児童) |
| 11日(水) | 内科検診<br>(6年、わかあゆ)    |

| 日にち    | 内容                    |
|--------|-----------------------|
| 13日(金) | 歯科検診<br>(2・4・6年、わかあゆ) |