

ほけんだより



令和7年6月発行 堺市立市小学校 保健室

梅雨のこんなところに気をつけよう

☆ケガや事故

雨にぬれた廊下や階段は、すべりやすくなっています。また、傘をさしていると、まわりが見えにくく、音が聞こえにくくなるため、注意しましょう。

※注意すること※

目立つ色の傘や服を選びましょう。



→車を運転している人から見て、わかりやすいです。

傘をさしながら、自転車を運転することは禁止です。

→片手運転になり、風にあおられてふらつきます。

足元に注意→マンホールのふた、点字ブロックはぬれるとすべりやすいです。

☆気温の差

梅雨の時期は、蒸し暑かったり、涼しかったりと不安定な天気が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を着て、上手に体温調節をしてください。

☆食中毒

食中毒の細菌は、気温（約20℃）で活発になり数が増えます。食べる前に必ず手洗いをして、食べ物を長時間放置しないようにしましょう。



健康診断について



★耳鼻科検診 6月3日(1・2年)、6月10日(3~6年抽出)

★歯科検診 6月5日(1・3年)、6月17日(2・4年)、6月24日(5・6年)

★プール前検診 6月12日(希望児童、抽出児童)

歯科以外の健康診断の結果は異常のあった人にお渡しします。

水泳学習がはじまります！



6月16日から水泳学習が始まります。早ね・早起き・朝ごはんの規則正しい生活をこころがけて、体調を整えておきましょう。

定期健康診断の結果、医療機関受診のお知らせを受け取った人は水泳が始まるまでに受診し、治療を受けてください。特に耳鼻科系の病気は、入水により症状が悪化することがあるので、受診をお願いします。

お子さんの入水について配慮が必要な場合は、担任までご連絡ください。

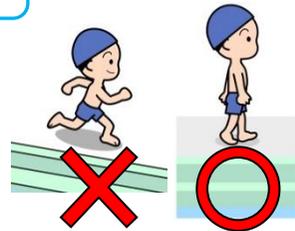
プールのやくそく



入水前後にシャワーでしっかり体を洗う



準備運動を念入りに



プールサイドは走らずゆっくり歩く



タオルや帽子は貸し借りしない



しんどい時は、無理をしないで、見学する



引き続き熱中症に注意！！



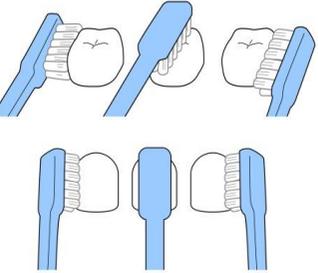
暑さの本番はこれからです。梅雨の時期は湿度も上がり、熱中症の危険が増しますので体調管理と水分補給をしっかりと、熱中症を予防しましょう。

午後には水筒が空っぽ...そんなことにならないように、少量ずつこまめに飲みましょう。ご家庭でも、お子さんの様子に合わせて水分は十分な量を準備し、毎日忘れず持たせてくださいますようお願いいたします。

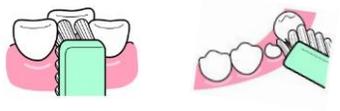
上手に歯をみがこう 歯みがきのコツ！



①歯ブラシを歯の面にきちんと当て、1本1本！



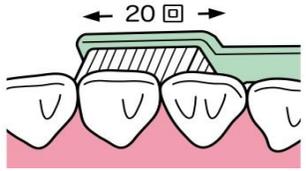
歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきのさかい目に当てます。
歯の上・前・奥（裏）、全部の面を残さずみがこう。



歯ブラシの先やかかとを上手に使おう！

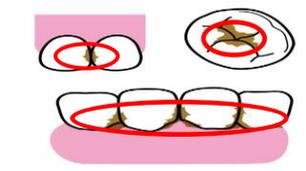
入り組んで生えた歯や生えかけの歯も、わすれずに。

②小さく軽く！



歯ブラシは軽い力で、こきざみ（1～2本目安）に動かします。
「同じところを20回」が目安です。

③むし歯になりやすい場所はじっくりしていねいに！



奥歯の溝・歯と歯の間、歯と歯ぐきのさかい目は、汚れが残りやすくむし歯になりやすい場所です。
特に気を付けてみがきましょう。

④歯ブラシチェックもわすれずに！



毛先がひらいた歯ブラシでは上手に歯に当てられず、汚れを落としにくくなります。定期的に取りかえましょう。

寝る前の歯みがき

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

大切なワケ

むし歯にするぞ～！ ミュータンス菌はこんな子が大好き

食後に歯をみがいていない

酸性の環境が大好き

食べ物をよくかんでいない

快速で活動しやすくなる

だ液が少なくなるから、洗い流されなくてラッキー

お菓子をよく食べる

大好きな糖分がいつばい！酸を出して歯を溶かすぞ～！

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

よく噛むといいことがたくさんあるよ！

弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。そのため卑弥呼はよい歯や歯ぐきをしていたといわれています。「ひみこのはがーぜ」を合言葉に、よく噛んで食べものを食べてみましょう。

ひ（ひまんの防止）

ゆっくりとよく噛んで食べると食べすぎを防げます。

み（みかくの発達）

よく味わうことにより、食べものの味がよくわかります。

こ（ことばの発音）

よく噛むことにより、あごの発達がよくなります。

の（のうの発達）

よく噛むことで脳が発達し記憶力があがります。



は（歯の病気の予防）

むし歯や歯ぐきの病気の予防をします。

が（ガンの予防）

だ液が発がん物質を無毒化してくれます。

い（胃腸快調）

消化を助け、食べすぎを防ぎます。

ぜ（全力投球）

勉強や遊びに全力で参加できます。

<引用・参考>少年写真新聞社「SeDoc」他