



堺市立浜寺石津小学校
保健室
R7. 6. 4
NO.3



まもなく梅雨入り。あじさいが美しく咲く季節になりました。6月は気温や気圧、湿度の変化から体調不良をおこしやすい時期です。日頃から、「食事」「運動」「睡眠」に気を配り、環境の変化に負けない強い体をつくりましょう！
体育参観や校外学習に続き、6月はいよいよプール開きです。浜寺石津小のみなさん、笑顔で元気にこの梅雨の時期を過ごしましょうね。

6月 保健目標：歯の健康に気をつけよう！

6月4日～6月10日は口と歯の健康週間です！歯は食べ物を細かく噛み砕いて消化しやすくする役割だけでなく、食事を味わう、発音を助ける、表情を作る、体の姿勢やバランスを保つといったたくさんの役割があります。正しい歯のみがき方を確かめ、毎日鏡を見ながら一本一本を丁寧にみがくように心がけましょう。特に、夜寝る前の歯みがきは念入りに！！

よくかむといいこと
“あいうえお”

ひと口
30回
かんでらますか？

しっかり「あ」ごを使って丈夫に

「い」の動きをたすける

あごの「う」んどうで脳を刺激

食べ物の「え」いようを吸収しやすくする

「お」なかがいっぱいになって食べすぎ防止

上手に歯みがきできるかな？

ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく

注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯

※ 歯科検診の結果(きいろの紙)を配りました。むし歯などで要受診とあった人は、早めに歯医者さんに行きましょう！

プールが始まります

6月16日はプール開きです！食事やすいみんなに気を配り、体調をしっかりと整えて、毎朝、お家の人と一緒に健康チェックをしましょう。また、健康診断で耳・鼻・目などの病気があった人は、早めに治しておくようにしましょうね。先生のお話をしっかりと聞き、ルールを守って安全で楽しいプールの時間にしましょう！

「まさか！」に注意 熱中症

スポーツをやっているから、体力には自信があるよ

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているからプールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら心配ないよね

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

保護者のみなさまへ

日頃より、本校の学校保健活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。健康診断で所見のあったお子さまへ、結果のお知らせを順次配布しております。(歯科検診は全員配布)もうすぐ水泳授業も始まりますので、内容をご確認の上、医療機関への受診をお願いいたします。引き続き、お子さまの体調管理、朝の健康観察もどうぞよろしくをお願いいたします。

6月6日(金)

5年生が「第82回全国小学生歯みがき大会」に参加します！

今年度も本校の5年生が「全国小学生歯みがき大会」に参加し、歯と口の健康について学習します。5年生以外のご家庭でも、裏面の「歯みがKids」のサイトをご活用いただけます。また、tetoruにて、口と歯の健康についてのお便りも配信しています。ぜひ、お子さまと一緒に歯と口の健康について学び、よりよい毎日の歯みがき習慣形成へのきっかけとしていただければ幸いです。