



令和7年度 6月号  
世田谷区立千歳台小学校  
校長 仙北 貴紀  
養護教諭 村瀬 智美

## ✿6月のほけんもくひょう✿

## は たいせつ 歯を大切にしよう。

6月の梅雨の時期は、急に暑くなったり涼しくなったりするため、体調を崩す人が増えます。体が疲れやすいときなので、十分な睡眠をとるなど、体を休めるよう心がけてくださいね。

### むし歯ゼロを目指そう！



「8020運動」を知っていますか？「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。年をとったとき、自分の歯がたくさん残っている人はより元気に生活できます。みなさんが歯を大切にすることはこれから何十年も先の「元気のもと」になるのです。



歯の生え方は人それぞれがいます。こんなところを意識して、自分の歯を一番きれいにする『みがき方』を見つめましょう！

### 梅雨を安全に過ごそう

6月は雨の日が多くなり、傘の出番が増えます。雨の日はこんなことに気を付け、けがなく安全に過ごしましょう。



よこなら 横に並ばない

かさもかたちゅうい 傘の持ち方に注意

かさふまわ 傘を振り回さない

うら  
裏にもあります。

# 夏本番が始まる前に熱中症対策を！

梅雨の合間のまだ体が暑さに慣れていないこの時期は、特に熱中症に注意する必要があります。

## ★こんな日は注意が必要

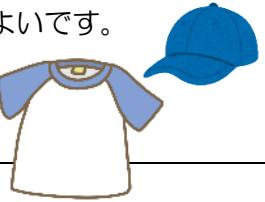
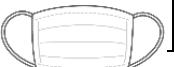
- \* 気温や室温が高いとき
- \* 朝ごはんを食べていないとき
- \* 風が弱いとき
- \* 寝不足のとき

## ★熱中症の症状は・・・

- \* くらくらする
- \* 頭が痛い
- \* 気持ちが悪い
- \* 体がだるいなど



## ★予防のために

| 1 こまめに水分をとる。   | 2 服装を工夫する。  | 3 規則正しい生活を送る。  | 4 マスクを外す。   |
|--|---|--|---|
| <p>水を飲んでから体全体に行き届くまでには、15分～20分かかると言われています。”のどがかわいたな”と思うよりも前に飲んでおきましょう。</p> | <p>外出するときは帽子をかぶりましょう。風通しがよく、汗をすっても乾きやすい服を選ぶのがよいです。</p>  | <p>朝ごはんは、しっかりと食べましょう。十分な睡眠をとりましょう。運動・食事・睡眠のバランスがいい生活を続けることが大切です。</p> | <p>気温や湿度が高い中でマスクをすると、熱中症になるリスクが高くなります。自分で考えて、マスクを外せるようにしましょう。</p>  |

## ★熱中症かも、と思ったら

### ①涼しい場所へ移動する。

日陰や風通しのよい場所へ移動する

### ②体を冷やす。

衣服をゆるめ、首やわきの下、足の付け根など太い血管を中心冷やします。

### ③水分補給をする。

スポーツドリンクなどで水分と塩分をとりましょう。



## 水泳学習が始まる前に・・・

6月は水泳の学習が始まります。水泳は心臓や肺、皮膚など全身をきたえることのできる運動です。ただし、命にかかることもあるので、絶対にルールを守り、安全で楽しい学習にしましょう。水泳当日の朝は、特に自分の体調に気をつけ、無理をしないようにしましょう！

## ～プールに入る前に～

\* 昨日はよく眠りましたか？

\* 具合の悪いところはありませんか？

\* 朝ごはんは食べましたか？

\* 手や足のつめは伸びていませんか？

