



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。

むし歯セロをめざそう！



「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。



は は
歯と歯ぐきの間



は は
歯と歯の間



おくば
奥歯のかみ合わせ



は
歯がでこぼこしている場所

歯の生え方は人それぞれちがいます。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！

つ ゆ あんぜん す 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！

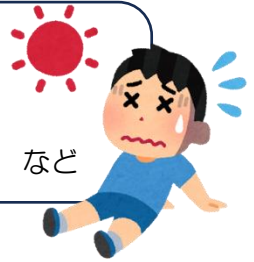
梅雨の合間のまだ体が暑さに慣れていないこの時期は、特に熱中症に注意する必要があります。

★こんな日は注意が必要

- * 気温や室温が高いとき
- * 風が弱いとき
- * 朝ごはんを食べていないとき
- * 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。
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”と思うより前に飲んでおきましょう。	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。	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・睡眠のバランスがよい生活が続けることが大切です。	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。



★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に冷やします。

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、命にかかわることもあるので、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～

- * 昨日はよく眠れましたか？
- * 朝ごはんは食べましたか？
- * 具合の悪いところはありませんか？
- * 手や足のつめは伸びていませんか？

