

# ほけんだより6月

令和8年6月2日  
世田谷区立尾山台小学校  
校長 小田 正弥  
養護教諭 宮森 広恵

あめ 雨やくもりの天気が続きやすい6月。気温も湿度も高めで、むし暑さを感じる機会が多い時期です。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しの悪いところにいると、熱中症になる危険があります。こまめに水分をとるようにしましょう。

また、雨で外遊びができない日も増えます。教室で安全に過ごせるようにしましょう。

## みなさんは、傘を正しく使っていますか？

ちかくでまきゅうにひらかないで！



あめ おお 雨が多くなり、傘を使う機会が増えます。

かさ ふ まわ 傘を振り回したり、かさ さき ひと 傘の先を人がいる方に向けてたり、かお ちか 顔の近くでいきなりかさ ひろ 傘を広げるなどのないようにしましょう。

いい歯でいい笑顔



## 6月の保健目標 「歯を大切にしよう！」



まいにち は 毎日の歯みがきはていねいにできていますか？

は みがくときは、は と はぐきの様子もみてみましょう。鏡を見ながら汚れが落ちていっているかを意識して、よりていねいな歯みがきができるといいですね。

なんともおさらい!

### 歯みがきのキホン クイズ

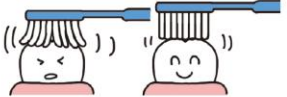
Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは？

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつりかえる？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？

- ① 毛先のはばいっぱいに
- ② 毛先のはばの1/3くらいに



【こたえ】 Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①、Q5…②

もくひょう

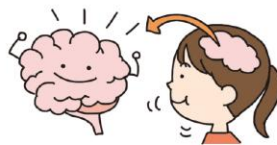
「ひとくち30かい！」

### よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのいい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」と感じ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたら、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

# は 歯のポスターコンクール さくひんほしゅう し 作品募集のお知らせ

～5月にすぐ～でもお知らせ済みです。～



●主催 玉川学校歯科医会 ●後援 世田谷区教育委員会

- 作品内容 (1) 歯の衛生に関する図画、ポスター（色もぬりましょう。）
- (2) 画用紙の大きさ B3（364mm×515mm）または四つ切（375mm×540mm）
- (3) 合作の応募はできません。
- (4) ポスターに標語を入れる場合は「虫歯」、「ムシ歯」ではなく、「むし歯」と書きます。

●応募方法 お家で作品を書いたら、裏に鉛筆で年、組、名前を書いて保健室に提出してください。（応募する人は、6月1日までに保健室 宮森まで申し出てください。）

●作品提出締め切り **6月15日（月）**

※画用紙は、図工室、保健室で渡すこともできます。（6月1日まで）



～保護者の皆様へ～

大型連休、急な気温上昇や気温低下があり、5月は体調を崩しやすい日が続きました。

のどが痛い、おなか痛いなどの不調の他、運動会練習も重なり、「頭痛や気持ち悪さ」、「くらくらする」等の熱中症と思われる症状で、休養や早退をしたお子さんも複数いました。

○就寝時間が10時、11時を過ぎてしまった、布団に入っても眠れなかったなどの睡眠不足。

○のどが乾かないから朝から水を飲んでいない、朝食を食べていない、朝食は食べたが、時間がなくてパンだけなど水分不足の影響を感じるケースも含まれていました。

熱中症予防のため、引き続き睡眠や休養、登校前の朝食と水分摂取にも御配慮をお願いいたします。

5月に報告のあった感染症

- 新型コロナウイルス感染症
- 溶連菌感染症

あつさにそなえよう



## 6月の保健行事（予定）

**17日（水）** 歯科健診（1，5，6年） ※歯科検診の結果については、異常のないお子さんも含め全員に配付しています。

# 水泳指導がはじまります！

●定期健康診断で、異常の疑いのあるお子さんにはお知らせをお渡しています。内科、眼科、耳鼻科に関しては、医師による受診相談後、許可を受けてからの水泳指導の参加となります。受診がまだの方は、早めの受診をお願いします。

●安全に水泳の学習に取り組めるよう、プールに入る日は、お子さんの体調の確認をお願いします。

- ・体調は悪くないか。（顔色、食欲、腹痛や下痢）
- ・目は赤くないか。
- ・皮膚に発疹が出ていないか。
- ・手足の爪は短く切っているか。 など



プール学習の前の準備はOK？