

# ほけんだより 6月



令和8年5月29日  
世田谷区立祖師谷小学校  
校長 遠藤 優子  
養護教諭

6月に入り、梅雨の季節となりました。雨の日が続き、気温や湿度の変化も大きくなるため、体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠やバランスのとれた食事、こまめな水分補給を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 6がつのほけんもくひょう

- ・じょうぶな歯をつくろう
- ・梅雨時の健康に気を付けよう
- ・プールでの約束を守ろう

今月は3つの保健目標を意識して生活しましょう。

○歯みがきのポイントをおさえて毎日歯をみがき、じょうぶな歯をつくりましょう

○早寝早起きを心がけ、手洗いうがいをしっかり行い、梅雨時の健康に気を付けましょう

○プールサイドでは走らないなど、安全のためにプールでの約束を守りましょう。体調が悪いときは無理せず伝えてください。

### <チェック表>

- 食べたあと歯をみがいている
- 寝る前に歯をみがいている
- 歯と歯の間も意識してみがいている
- 軽い力でみがいている
- 定期的に歯ブラシを交換している
- 歯科健診の結果をおうちのひとと確認した

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、毎日しっかり歯みがきできていますか？むし歯や歯ぐきの病気を防ぐためには、毎日の歯みがきがとても大切です。特に、寝る前の歯みがきは忘れずに行いましょう。歯をみがくときは、下の「歯みがきのポイント」を見ながらやってみましょう。この機会に、自分の歯みがきができているか、右のチェック表でたしかめてみましょう。

## ポイントはココ！

食べかすや歯垢(プラーク)を取るための、歯みがきのポイント

- ①歯ブラシの毛先をしっかりと歯にあてる：  
毛先を歯と歯の間、歯と歯肉のさかい目、奥歯のかみ合わせなどにあてます。
- ②軽い力でみがく：毛先が広がらないくらいの力でみがきます。
- ③歯ブラシを細かく動かす：歯を1本1本、細かくみがきます。

## 今月は暑さと湿気に注意

### 雨の日 ツルッと 転倒に注意

- 一歩一歩を慎重に！
- ・学校の廊下や階段
  - ・道路の白線
  - ・マンホールの蓋
  - ・玄関などタイルの床



### 梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



### ～梅雨の食中毒に気を付けよう～

- 食事の前やトイレの後は、石けんで手をよく洗いましょう！手に付いたばい菌が口に入ると、おなかをこわすことがあります。
- 手を洗ったらハンカチでしっかり拭きましょう！手がぬれたままだと、ばい菌が付きやすくなります。



感染症・食中毒

## 夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ下の4つの内容を1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。これを暑熱順化といいます。



しっかり汗をかこう



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかろう



汗をかいたらこまめに水分補給をしよう