



令和7年5月30日
八王子市立みなみ野君田小学校
養護教諭

きおん たか ひ ふ いま
気温の 高くなる日が増えてきました。今くらいの
じ き は、まだ 体 が暑さに慣れていないので、熱中症
になりやすく、注意が必要です。普段から軽い運動を
して 体 を慣らしておくとともに、規則正しい生活で
たいちよう
体調をととのえておきましょう。



は えいせいしゅうかん
6月4日～10日は歯の衛生週間

歯・口を守る！ だ液のはたらき

え き か た
だ液はよく噛むとたくさんです。しっかり噛んで食べましょう。



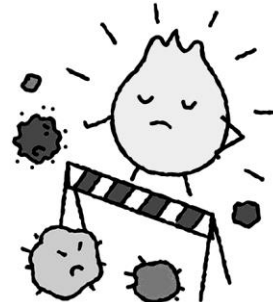
た 食べたものの
しょうか たす
消化を助ける



は 歯についた
た 食べかすを洗いなが
す



は 歯についた「酸」を
ちゅうわ
中和する



くち ねんまく
口の粘膜を
ばい菌からまも
る



【歯ブラシでみがいてもとれないものって？】

は 歯みがきをすると、口の中に残った食べ物のカスや歯垢(プラーク)
を落とすことができます。けれど、歯みがきで落とせないものがあります。
それは「歯石」です。歯石は歯垢が変化したもので、細菌がたくさん
すんでいて、歯垢が増えやすくなり、歯周病という歯や歯肉の
病気の原因になります。歯石をつくらないためには、食後の歯みがき
が大切です。食べ物のカスや歯垢が残らないように、1本1本ていね
いにみがくようにしましょう。また、できてしまった歯石は歯医者さん
でとってもらいましょう。



裏面に続く

梅雨の季節はココに気をつけて！

梅雨の季節は、雨の日が続きます。次のことに注意して、自分の健康を守りましょう。おうちの人にも伝えて、みんなで元気に過ごしましょう。

服装に気をつける

雨が降ってはだ寒い日は、
長袖やカーディガンがおすすめです。



食中毒に気をつける

菌やウイルスをふせぐために、手洗いをしたり、調理器具をせいけつにしたり、食べ物が悪くなる前に食べたりするなど気をつけましょう。



雨具に気をつける

先がとがっていない子ども用の傘がおすすめです。雨風が強い日は、雨ガッパも便利です。



健康カードを配布します

提出期限：6月4日（水）

5月30日（金）配布 定期健康診断が終了しましたので健康カードをお返しします。ご家庭で確認、押印していただきご提出ください。健診日に欠席した児童については、未受診のお知らせをお渡ししています。直接医療機関で受診していただき、健診結果を学校にご提出ください。尿検査2次の結果はまだ出ていないため空欄です。