

親子で一緒に読んでください

ほけんだより 6月



令和8年5月29日
八王子市立柏木小学校
校長 荒井 裕美
養護教諭 黒田 聡美

6月が近付き、雨の日が多くなる季節となりました。じめじめとした気候の中では、体調を崩しやすくなるだけではなく、気分もどんよりしがちです。また、最近は気温が30℃近く、またはそれ以上ある日も増えてきており、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分補給をしたり、早寝・早起き・朝ごはんをしっかり食べるなどして、暑さに負けずに過ごしてほしいです。また、汗をかいたらこまめに着替えたり、手洗い・うがいを習慣付けたりすることで、病気の予防にもつながります。心も体も元気に過ごすために、自分の健康を大切に、さわやかな6月を過ごしましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう



<今月の保健行事>

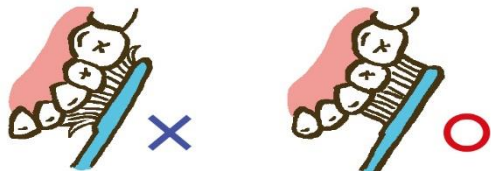
日にち	行事名	対象	注意してほしいこと
3日(水)	尿検査2次	該当者、1次未提出者	朝一番の尿を提出してください。
4日(木)	歯科検診	全学年	朝は丁寧に歯みがきを!
26日(金)	日光移動教室前事前健診	6年生	「健康観察カード」を忘れずに。

【尿検査1次が未提出のお子さんについて】

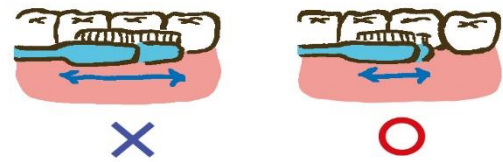
尿検査1次が未提出のお子さんについては、3日(水)の尿検査2次の時に1次検査として尿を提出していただきます。検査の結果、再検査が必要となった場合は、ご家庭で医療機関を受診していただくことになります。ご了承くださいますようお願いいたします。

知ってる? 歯みがきのNGポイント

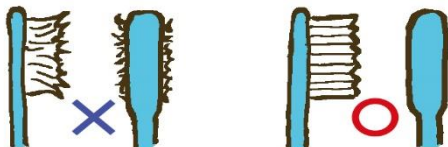
NG **みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる**
→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG **歯ブラシを大きく動かしすぎる**
→ みがき残しが多くなるので、1~2本分ずつ小さくみに動かしてみがこう

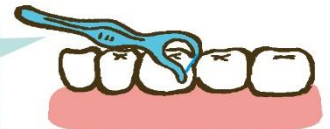


NG **毛先の開いた歯ブラシを使っている**
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG **歯ブラシだけで終わらせている**
→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つかい慣れていない人には、持ち手のあるタイプがおすすめ!



始めよう!! 熱中症 対策



気温が上がり、湿度も上がってきていますが、ここで気を付けてもらいたいのが熱中症です。「まだ6月だし大丈夫」と思っている人こそ要注意。6月でも熱中症になってしまう人はたくさんいるので、少しずつ暑さに体を慣らしてほしいなと思います。下の絵は代表的な熱中症対策です。心がけて生活してみてください。



軽い運動をする



湯船につかる



冷房の温度を
下げすぎない



こまめに水分補給



涼しい服を着る

もうすぐプールが始まります！

6月15日(月)より、柏木小ではプールの授業が始まります。プールは普段の体育よりもたくさん体力を使います。疲れを溜めない、バランスのよい食事をする、睡眠を十分にとるなどご家庭でも心がけていただけると幸いです。プールに入る日には下記のチェックリストを参考にして、体調が万全か確認するようにしてください。

「プールに入る前のチェックリスト」

- 熱が普段より高くありませんか？
- 咳や鼻水は出ていませんか？
- 腹痛や下痢はありませんか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 睡眠不足ではありませんか？
- 耳そうじを済ませていますか？
- 手足の爪を切っていますか？
- 目・耳・鼻・皮膚などの病気の治療は終わっていますか？



内科・眼科・耳鼻科・心臓病検診未受診の人、「結果のお知らせ」をもらった人はプールの授業が始まるまでに病院の受診をぜひお願いします。

すでに受診済み、または通院中の人はその旨を保護者の方が返信欄に記入して学校までご提出ください。

歯ブラシの選び方について

学齢期の子供が使う歯ブラシについては、一般的に以下のようなものが適しているとされています。

- ・柄がまっすぐで単純な形
- ・植毛部分の面積が小さめ
- ・毛先が平らにそろえてある
- ・毛の材質はナイロン毛
- ・毛の硬さは「ふつう」

もちろん、お子さん自身が使いやすく、違和感がないことも重要なポイントです。かかりつけの歯科医院でアドバイスを受けてもいいと思います。みがきやすい歯ブラシを使うことで、毎食後の丁寧な歯みがき、そして歯・口のケアの習慣化にもつなげていきましょう。

