



家庭数

令和8年6月17日
八王子市立下柚木小学校
保健室

うちのひとといっしょによみましょう

がつ ほけんもくひょう は たいせつ
6月の保健目標 歯を大切にしよう

梅雨入りしていますが雨が続くことは少なく、暑くなる日もあって、日によって気温差が大きいですね。半袖の上に長袖の上着を着てきて、暑かったり肌寒かったりした時に調整ができるといいですね。学校ではこれから夏に向けて熱中症に最大限の警戒をして安全への配慮をしていきます。

現在、学校で出席停止となる感染症の報告はありませんが、風邪や咳などでの欠席者が少し出ています。夏休みまであと1ヶ月の間を元気に過ごすために、睡眠をしっかりとって、朝食を必ず食べてから登校できるようにご協力をお願いいたします。また、プールが始まっていますので、登校前の健康観察も引き続きよろしくお願いいたします。登校前にお子さんの体調に不安を感じたら、無理をさせず、ご家庭で休養させて様子を見るようにしてください。

<6月の保健行事>



*6/19(金) 13:10~移動教室事前健診(6年)

(健診を受けやすい服装で登校してください。ワンピース等は避けてください。)

*7月初めに、すべての健康診断の結果を個別の健康カードで配布いたします。4月の計測結果と定期健康診断のすべての結果をご確認いただき、サインをして学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。

なつ まえ からだ あつ な
夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

まいにちすこ しゅうかんづ からだ あつ な ねっちゅうしょう しよねつじゆんか
毎日少しずつ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(暑熱順化)



きほん
基本はしっかり
あせ
汗をかくこと



まいにち すこ
毎日、少しずつでも
うんどう
運動しよう

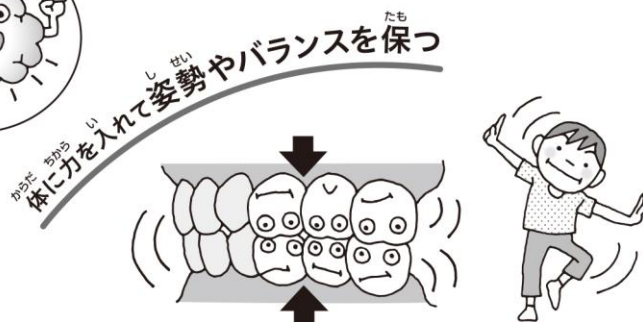


ふろ
お風呂でしっかり
ゆね
湯船につかり



あせ
汗をかいたら
すいぶん ほきゅう
こまめに水分補給

クイズ 歯の役割はどれ？



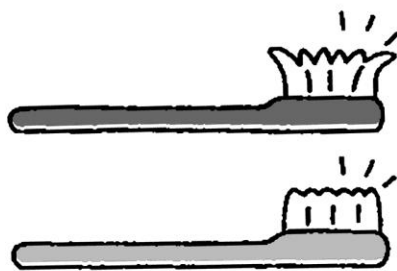
こたえ なんと…… 全部！

じょうずな歯みがき、できている？



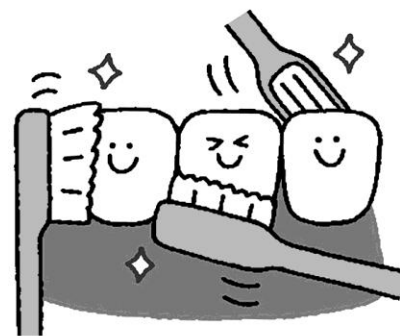
みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。