

ほけんだより



令和8年6月1日
八王子市立高倉小学校
保健室 NO.3

6月に入りそろそろ梅雨の時期になりますね。この時期は、気温差が激しいため、体がその変化についていけず、体調を崩してしまうおともあります。また、プールも始まり、疲れやすくなります。早寝、早起き、朝ごはんで元気にすごしましょう。

6月保健目標：歯を大切にしよう

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。虫歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。だから、食べたらずくに歯みがきをするのが大切です。

チェックしよう！ 歯のみがき方

毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう

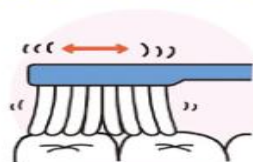


「はかり」で
確かめてみよう



みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは…

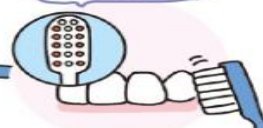
前歯のうら
などは



奥歯
などは



歯と歯の間
などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

ミュータンス菌がねらっているのは…



歯をみがかない子



ダラダラ食べる子



古い歯ブラシで
みがく子

どんなにきれいに磨いても、落としきれない汚れがあります。定期的に歯医者について汚れを落としてもらいましょう。





もうすぐ水泳学習が始まります

プール入る前にチェックしよう！

- ☐ 前日の夜はしっかり寝た
- ☐ 朝ごはんはしっかり食べた
- ☐ 朝、体温を測り熱はなかった
- ☐ 耳や目のかゆみ・痛みはない
- ☐ 手と足の爪は短く切った
- ☐ おう吐・下痢などの症状はない
- ☐ 健康診断を受けた・治療が終わった



保護者の方へ

- ・健康診断で、治療勧告書を受け取り、まだ受診していない人はプールが始まる前に必ず受診をしてください。
- ・プール当日の朝の健康観察をよろしくお願いいたします。

セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

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。



6月健康診断日程

4日(木) 眼科検診 (全学年)

9日(火) 歯科検診

(2, 4, 5, 6-2、欠席者)

*「結果のおしらせ」「未受診のおしらせ」

を渡された人は、プール学習が始まるまで

に、受診をするようお願いいたします。

