

☆! ほけんだより ☆! 6月

令和7年6月3日

由井第二小学校

保健室

は くち けんこう いしき す
歯と口の健康を意識して過ごそう！

みなさんは食事のときに、ひとくちで やってみよう！よくかむためのくふう
何回かんでから飲み込んでいますか？

かむことには 体 によいことがたくさん
あります。よくかむことで食べ物た ものが細こまく
なり、だ液えきもたくさんでるので消化しょうかを助け
ます。また、顔の筋肉きんにくも発達はつたつするので、
表情ひょうじょうが豊ゆたかになったり、言葉ことばをはっきりと
言うことができたりします。ぜひ、ひとくち
30回かい めやすを目安にかむようにしてみましょう。

ひとくちぶんをすくなめに



のみものでながしこまない



かむかいすうをかぞえる



しっかりあじわってたべる



すいえい じゅぎょう 水泳の授業にむけて



6月9(月)日から水泳の授業が始まります。水泳は楽しい授業ですが、体調たいちょうが良くないとプールに
入ることはできませんし、危険きけんをとまなうことにもなります。しっかり準備じゅんびをして、元気げんきに水泳の授業が
受けられるようにしましょう。

およ まえ たいせつ じゅんび 泳ぐ前の大切な準備



てあし つめ
手足の爪を
き切っておく



まえ ひ
前の日は
はやね
早く寝る



あさ
朝ごはんを
きちんと食べる



たいそう
体操を
おこな
う
しっかり行う

保護者の皆様へ

～ 6月は保健指導重点月間です！ ～

今月は保健指導重点月間として歯科保健指導を重点的に取り組みます。

・取り組み内容① はみがきカレンダー

ご家庭での朝夜の歯みがきの習慣付けのきっかけとして、6月4日(水)～6月30日(月)の1ヶ月間、子どもたちに歯みがきカレンダーをつけさせたいと思います。歯みがきが続けられるよう、時々励ましてあげてください。カレンダーについては7月1日(火)に回収します。

・取り組み内容② 歯科保健指導（学級ごとに実施）

昨年度に引き続き、学級ごとに歯科保健指導を行います。正しい歯みがき方法について実践指導するため、歯ブラシやタオル等のご準備をしていただく予定です。詳しい日程や持ち物につきましては、改めて連絡します。ご協力をよろしくお願いします。

・取り組み内容③ 保健集会、歯の標語づくり（保健給食委員会）

6月5日（木）の保健集会で保健給食委員が歯についてのクイズをします。また、保健給食委員会の活動の中で「歯の標語」を作成します。作った標語は保健室前に掲示予定です。学校に来校された際はぜひご覧ください。

★水泳参加に向けて



もうすぐ水泳が始まります。水泳は楽しい授業ですが、準備や注意をおこたると、けがや病気につながる危険なスポーツでもあります。次のような病気のあるお子様につきましては、主治医と相談の上、入水の判断をしていただくようお願いします。

①心臓や腎臓に病気がある人 ②喘息がある人 ③光過敏性の体質の人 ④耳や目、鼻に病気がある人
⑤意識を失う発作を起こす可能性のある人 ⑥アトピー性皮膚炎の症状がひどい人 ⑦ひどく化膿した傷のある人

- ・上記以外でも、お子様の体調がすぐれない場合は入水を見合わせるようご協力ください。
- ・水泳指導日はお子様の健康状態を把握するため、水泳出席表の提出が必須になります。水泳出席表を忘れずに持たせてください。

皮膚の感染症とフールの参加について

感染症名	プール参加の可否
とびひ（伝染性膿痂疹）	治るまでは禁止。
水いぼ（伝染性軟属腫）	ビート板の共用を避けて参加可。プールの後はシャワーで肌をきれいに洗う。
あたまじらみ（頭虱）	治療を始めていれば参加可。
疥癬	治療を始めていれば参加可。角化型疥癬の場合は、感染力が強いので外出を控える。

【参考】日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会・日本皮膚科学会

※感染症の有無にかかわらず、タオルやヘアブラシ、水泳帽の貸し借りはできません。