

# ほけんだより 6月

れいわ ねんど がつ

令和7年度 6月

よしだしょうがっこう ほけんしつ

吉田小学校 保健室

ほけんだより No.4

## 6月の保健目標 歯と口の健康を守ろう

最近、涼しい日もあれば、夏を感じるくらい暑い日もあります。気候に合わせて服装を調整し、水分がとれるように水筒に十分なお茶や水を入れてくるようにしましょう。5月は急に発熱し早退する人や、体調不良で保健室で休養する人が何人か見られました。疲れを残さずすっきりとした心や体で1日を過ごせるよう、生活リズムを整え、時には気分転換をして過ごしていきましょう！

## 歯と口の健康に気をつけよう

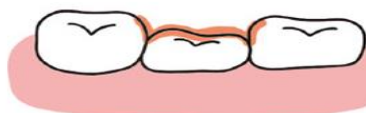
6月4日～6日は「歯と口の健康週間」です。

むし菌が活発になるのは、食事と食事の間です。食べたらずくに歯みがきをしましょう。

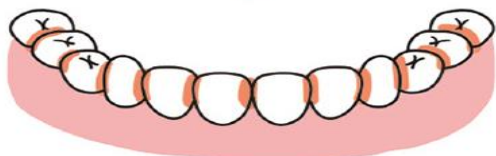
また、歯周病という歯肉の病気を防ぐために、ていねいな歯みがきを心がけましょう。

みがきのこしが  
起きやすい場所

歯の高さが違うところ



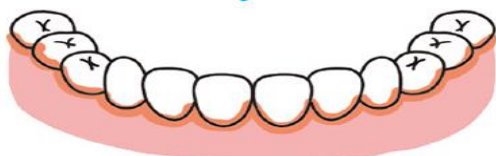
歯と歯の間



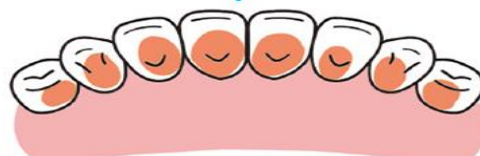
奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



ねっちゅうしょう

## 熱中症にならないために・・・

### 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

まいにちすこ 毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。



ハンカチ、  
も持っている？

て あら あと  
手を洗った後は、

きれいなハンカチでふきましょう！

ハンカチ等でぬれた手をふくまでが手洗いです。毎日ハンカチやタオルを持ってくるようにしましょう。

### 保護者の方へ

#### 【朝の健康観察について】

熱中症が心配な時期となりました。朝登校中に気分が悪くなってしまう子もいます。お子さまの朝の様子（体調や朝食の様子など）を観ていただきますようお願いいたします。また、睡眠不足や朝食欠食は熱中症の一因となります。お子さまの生活リズムが整うようお声掛けをお願いいたします。

#### 【アタマジラミのチェックについて】

アタマジラミは普段の生活の中で発生しますが、特に6月からはプールが始まり、頭同士の接触が多く、移りやすい時期になります。

各ご家庭で、アタマジラミのチェックをお願いします。チェック方法等詳細は、別紙「アタマジラミのチェックについて」をご参照ください。