



# ほけんだより 6月

細谷小 令和7年6月 保健目標・・・歯を大切にしよう

雨が降ることで植物も育ち、カエルの合唱の聞こえる季節です。雨の日には雨の音に耳を傾け、お話を楽しむなど、雨の日ならではのすてきな時間の過ごし方ができるのではないのでしょうか？ただ、この季節は気圧の変化や気温差があるので、体は疲れやすくなります。十分な睡眠をとり、生活リズムを大切にしていきましょう。

## は くち けんこうしゅうかん 6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です！

令和7年のスローガン

「**は 歯みがきで しょうぶ からだ きそ づく 丈夫な体の 基礎作り**」

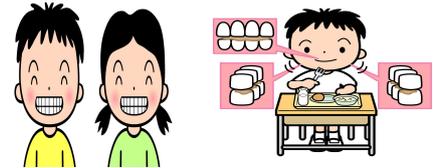
各クラスで歯みがきカレンダーを実施します。

① **食事の後は歯みがきをしましょう！** ② **歯にいい給食献立ができます！**

かみごたえのある料理やカルシウムを多くふくんだ

メニューを栄養士の金指先生が考えてくださいました。

「よくかむ」ことを頭に入れて給食を食べましょう。



\*よくかむと、栄養の吸収がよくなったり、頭の働きがよくなったり、食べすぎを防いだりと、

いいことがあります。食べ物によって、かみごたえは違います。かみごたえのある食べ物は、ひと口

30回を目安によくかんで食べましょう。

### ひみこのはかい～ぜ(よくかむとこんなによいことがある!!)

- ㊦ まんよぼう
- ㊧ かくのはったつ
- ㊨ とぼのはつおん
- ㊩ うのはったつ
- ㊪ のびようきをふせぐ
- ㊫ がんよぼう
- ㊬ ちょうはたらきがよくなる
- ㊭ ぜんりよくとうきゅう



### 歯と口の健康週間行事

歯の作文の発表 6/4 校内放送4年2組 笠野 心美

学校代表標語 2年1組 大橋 和果 「はみがきで じんたつぷり みんなのえがお」

3年3組 手塚 凜音 「歯のかぞく 一人のこらず 大切に」

5年2組 菊地 彩仁 「歯みがきは 笑顔輝く 魔法だよ」

6年3組 半田 拓也 「みがこうよ 良い歯 のために 歯ブラシで」

市からもどりましたら保健室前に掲示させていただきます。

歯と口の健康週間期間中宇都宮市の保健センターで歯に関する掲示が行われます。

ポスター 1年3組 福田行真 3-3福田楓 4-2笠野心美 6-2鈴木妃愛 市へ提出しております。



# 手をきれいに!!

しよくちゆうどく ぞうか きせつ て せいけつ き  
**食中毒が増加する季節です。手の清潔について気をつけましょう**

## 手洗いの必要性

食中毒予防 感染症予防 寄生虫予防

身のまわりには、人に病気を起こさせるいろいろな微生物があります。それらを体内に入れないためには、手洗いが重要です。

## いつもポケットにきれいなハンカチを

細谷小では、石けんでの手洗いを励行しています。毎日きれいなハンカチを持参させてください。

## つめを切っておこう

つめがのびていると

- ・よごれがたまり、菌がふえる。
- ・体をかいたりしたとき、ひふにきずをつける（そこから菌がはいるかも）。
- ・ぶつかけたりひっかけたりして、つめをはがす。

など、きけんがいっぱい。つめを切っておこう（ただし、深づめに注意）。

# 熱中症にならないためにできること

あつ ねちゆうしょう ぞうか きせつ そと で かなら ぼうし ちやくよう  
**熱くなり熱中症が増加する季節です。外に出るときは必ず帽子を着用しましょう。**

## 熱中症の予防

こまめな水分補給（大量のあせをかいたときはスポーツドリンクやうすい食塩水で）

すずしい場所での休けい

放熱性・吸水性のいい服装

外ではぼうしをかぶる

室内でスポーツをするときは風通しをよくする

「室内だから」「気温が30度になっていないから」といって油断しないこと