ほけんだより 6月

令和8年6月
田原西小学校
保健室No.4

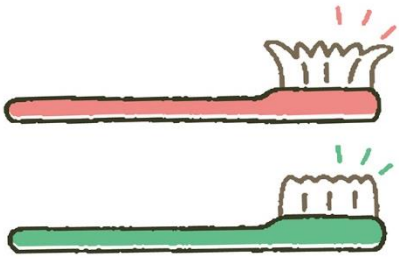


6月4日～10日は歯と口の健康週間です

田原西小学校では6月8日～12日まで保健給食委員会で取組を行います。ポスターの作成と給食時に歯と口に関するクイズを放送します。また，家でもいつもよりも意識してみがいてもらえるように「歯みがきがんばりカードにも取り組んでもらいます。その他にも給食や図書室とのコラボもあります。来月号ではそれぞれの取組の様子を紹介します！

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。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

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）



基本はしっかり汗をかくこと　毎日、少しずつでも運動しよう　お風呂でしっかり湯船につかろう　汗をかいたらこまめに水分補給

今年は5月から急な暑さがありましたね。この時期は体がまだ暑さに慣れていないため，熱中症になりやすいです。毎日朝ごはんをしっかり食べ，夜は早めに眠り，体にパワーをチャージしましょう。

はつらつや昼休みに外で遊ぶときは，帽子の着用（6月～10月は必ず），水分補給を忘れずに！

学校で具合が悪くなったら無理をせず，すぐに先生に言うようにしてくださいね。



5年生は「歯みがき大会」があります。

日にち	対象	内容	持ち物など
6月4日（木）	二次検査対象者	尿検査	検体
6月11日（木）	二次検査未提出者	尿検査	検体
6月17日（水）	全学年	眼科検診	※6/3から延期になりました。
6月18日（木）	全学年	歯科検診	