



令和7年5月30日
6月号
安城西部小学校 保健室



あじさいの花がきれいに咲く時期がやってきました。この時期は蒸し暑かったり、急に肌寒くなったり、気温の変化が激しく体調を崩しやすいです。体温調整ができるように、上着を一枚持って来るとよいです。

また、みなさんは「こまめな水分補給」ができていますか？最近、体の調子が悪くて保健室に来た子に話を聞くと、「登校してからお昼まで、一度も水分をとっていなかった。」という子がよくいます。これからどんどん暑くなるので熱中症が心配です。「休み時間になったら3口飲む」と決めるなど、飲み忘れなための工夫をしましょう。

6月の保健目標：歯を大切にしよう

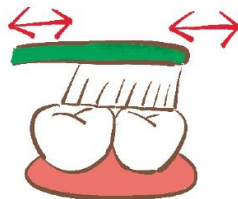
できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。

昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

すいえい じゅぎょう はじ
もうすぐ水泳の授業が始まります！

覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、
約束を守れないと
ケガや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

準備運動を
する

プールサイドを
走らない



タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

学校では清潔検査(爪の長さ)を行います。水泳の授業が始まる前までに、

爪を切るなどの準備をしておきましょう！



6月の予定

けんさ 検査	にってい 日程
ないかけんしん ぜんがくねん 内科健診 (全学年)	① 6/3 (火) …2-2、4-3、3-1 ② 6/11 (水) …2-3、3-2、3-3
にょうけんさ がいとうしゃ 尿検査 (該当者のみ) ※該当者…前回未提出者、一次検査陽性者	① 6/18 (水) 一次未提出者、二次対象者 ② 6/27 (金) 二次対象者のみ ※二次対象者…一次で再検査になった人

健康診断の結果、治療が必要だと思わ
れるお子様につきましては、「受診のおす
すめ」という用紙をお渡ししています。
治療が終わりましたら、学校にご提出く
ださい。

なお、現在通院中の場合や、すでに
受診を終えている場合は、その旨ご記入
ください。

お手数をおかけしますが、よろしくお
願いいたします。

