

# 6月 ほけんだより

令和6年6月3日  
 白山市立千代野小学校  
 ほけんしつ 第3号

朝晩、それから日ごとの気温差が、体調をくずしやすくしているのではないかと思います。本校の児童には、咳やのどの痛み、鼻水、発熱の症状を訴える児童がちらほらいます。また、感染症（校内では溶連菌感染症やヘルパンギーナが数名出ており、全国的には手足口病が増えているとの報道あり）にかかったという連絡もいただいております。その日の気温や天気も参考にしながら、衣服を調節したり水筒を持ってきたり、また夏に向けて、今から生活リズムや生活内容について見直し、これからの暑さに備えましょう。



「むし暑い」から  
 「暑い！」へ…

夏はもうすぐ

梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気がつづきやすい6月。気温も湿度も高め、じっとり、ジメジメとむし暑さを感じることも多いですね。晴れていなくても湿度が高かったり、風とおしがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。でも、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。



## 6月ほけん行事予定

- 5/31 プール保健調査メ切
- 4日:火 心臓検診予備日  
心臓検診欠席者
- 13日:木 歯科検診 2.4.6年  
2次尿検査予備日
- 19日:水 プール水質検査

※2.4.6年生は、6/13(木)、歯フラシと歯みがきカレンダーを忘れずに!

## 梅雨時も健康に過ごすために

熱中症  
 注意  
 に注意



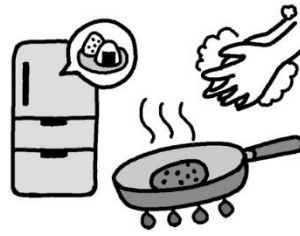
まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。

紫外線  
 注意  
 に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。

食中毒  
 注意  
 に注意



原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。

寒暖差  
 注意  
 に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

今月のほけんもくひょう  
はをたいせつにしよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。  
この機会にお家の人と歯の大切さについて考えてみましょう。  
1.3.5年生、保護者の皆様、はみがきカレンダーの取組みとおうちの方からのメッセージありがとうございます。  
おうちの方からのメッセージがうれしくて、早くはみがきカレンダーをかえしてほしいと言いに来てくれたお子さんもいました！

もくひょう

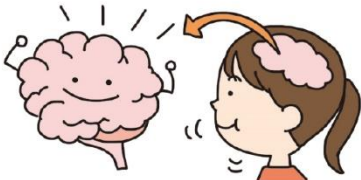
「ひと口30回！」

よくかんで食べよう

ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

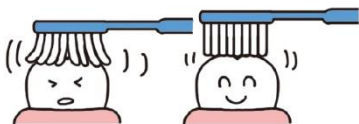
なんどもおさらい！

歯みがきのキホン

クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは？

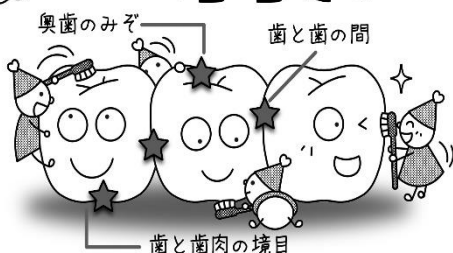
- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



歯みがき、ここに集中！



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



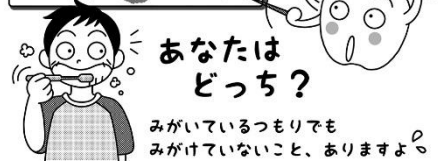
Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



みがくてる

みがけてる



あなたはどっち？

みがいているつもりでもみがけていないこと、ありますよ！