



# ほけんだより6月

令和7年6月2日  
白嶺小学校・白嶺中学校  
保健室

6月に入って、夏服姿で過ごす人も多くなってきました。上着なしの半袖は見た目も涼しげ。でも、曇りや雨の日が多いこの時季には「梅雨寒」といって、予想外に気温が下がることがあります。一方、雨上がりの晴れ間には一気に暑くなることも。そこで、長袖のシャツ・ブラウスなども活用して、その日・その時の天候(気温・湿度)や予定に合わせ、服装をうまく調節しましょう。前日に天気予報を確認して、準備しておくとういことです。

また、暖かくなり汗をかく機会も増えてきました。汗をかいたままにしておくと、体が冷えて体調をくずす原因になるほか、肌の健康トラブルやにおいにつながることも。普段からケアする習慣をつけましょう！

●汗拭き用のタオル・ハンカチを持ち歩く



●こまめに着替える(とくに肌着)



●入浴やシャワーで汗を洗い流す



## 梅雨時でも健康ですぐすために

### 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

### 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動するときには窓や扉を開け、水分をこまめにとろう。

### 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。まわりをよく見ながら、足下が滑らないか注意して歩きましょう。

## はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 (6月4日～10日)

きれいに、大切に… 歯と口は“からだの入り口”

「なぜ歯と口はきれいに、大切にしないといけないの?」と思ったことはありませんか?

歯や口は、私たちが食べものをとるための、いわば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまうのです。

『歯みがきはめんどろ…』と思ってしまうこともあるかもしれませんが、歯と口は、あなたの健康を支えている、大切な体の一部です。とくに大人の歯はあなたの一生の歯です。おじいさんおばあさんになっても、健康でいられるよう、毎日の歯みがきやお手入れをがんばってほしいと思います。学校では、歯科検診の機会があります。自分の歯と口の健康状態を見てもらい、アドバイスをもらいましょう。



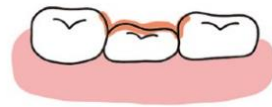
裏面にも、おしらせがあります。

# ちゃんと歯みがき<sup>はみがき</sup>はできている？

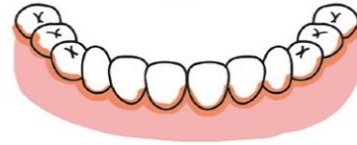
きちんと歯<sup>は</sup>みがきしているつもりでも、みがき残<sup>のこ</sup>しがあるかも！？ 次の部分<sup>ぶぶん</sup>は、特に気<sup>き</sup>をつけて丁寧<sup>ていねい</sup>にみがきましょう。

みがきのこし<sup>こし</sup>  
起きやすい場所<sup>ばしょ</sup>

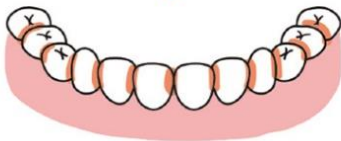
歯<sup>は</sup>の高さ<sup>たか</sup>が違うところ<sup>ちがうところ</sup>



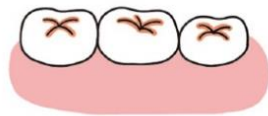
歯<sup>は</sup>と歯肉<sup>しにく</sup>のさかい目<sup>め</sup>



歯<sup>は</sup>と歯<sup>は</sup>の間<sup>あいだ</sup>



奥歯<sup>おくは</sup>のみぞ

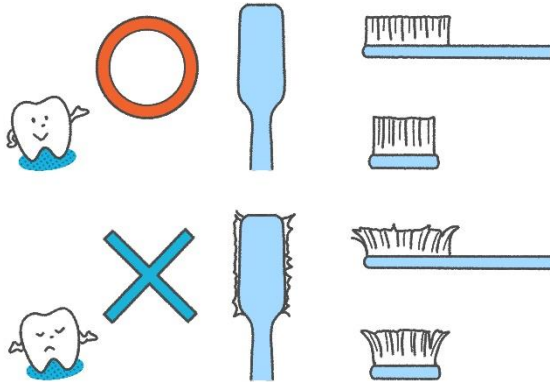


歯<sup>は</sup>のうら側<sup>がわ</sup>



きちんと歯<sup>は</sup>みがきができるよう、歯<sup>は</sup>ブラシの状<sup>じょう</sup>態<sup>たい</sup>も  
チェックして！歯<sup>は</sup>ブラシの後ろ<sup>うしろ</sup>から見て毛先<sup>けさき</sup>が広<sup>ひろ</sup>  
がっていたら、新<sup>あたら</sup>しいものに取り替<sup>か</sup>えましょう。

歯<sup>は</sup>ブラシでみがいた後<sup>あと</sup>、歯<sup>は</sup>間<sup>かん</sup>ブラシ  
(デンタルフロス)を使うと、歯<sup>は</sup>ブラシ  
だけでは取り切れなかつた歯<sup>は</sup>と歯<sup>は</sup>の間<sup>あいだ</sup>  
の汚<sup>よご</sup>れが取れて、スッキリしますよ！



## 検診のお知らせ



6月3日(火) 歯<sup>し</sup>科<sup>か</sup>検<sup>けん</sup>診<sup>しん</sup>(全学年) 9:35~

~こんなことを調べます~

- ①むし歯<sup>ば</sup>はないか
- ②治療<sup>ちりょう</sup>ができているか
- ③歯<sup>は</sup>みがき<sup>じょうず</sup>は上手にできているか
- ④歯<sup>は</sup>ぐき<sup>けんこう</sup>は健康か
- ⑤歯<sup>は</sup>ならびはよいか
- ⑥あごの発育<sup>はついく</sup>に問題<sup>もんだい</sup>はないか

朝ごはんの<sup>あさ</sup>後<sup>あと</sup>に  
歯<sup>は</sup>を磨<sup>みが</sup>いておきましょう

