

スマイル

株洲市立蛸島小学校

2025. 6. 3

ほけんだより
6月号



6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。この時期になると、先生も自分のおばあちゃんにいつも言われる「歯は大事にしたほうがいいよ～」という言葉を思い出します。いくつになっても自分の歯で大好きなご飯が食べられるように、歯ブラシとフロスを続けます！みんなもぜひ！



6月の保健行事	
～5日(木)	親子歯みがきがんばりカード
18日(水)	内科・結核検診
19日(木)	歯科健診
24日(火)～	生活ふりかえりカード
24日(火)～	保健委員会クイズウィーク

体重測定・ミニ保健教育
歯と口の健康についての授業
個別歯みがき教室（対象者）
SCと心の勉強



給食後、保健委員が各教室で「しゃかしゃかしゅわしゅわ（歯をみがく順番の動画）」を流し、クラスのみんなで歯みがきをしている様子です。



みがく順番を意識すると、みがき残しなく、全ての歯をきれいにできますね。今月は歯と口に関する行事が盛り沢山です！歯と口の健康について一緒に考えましょう。

～5日まで実施の「親子歯みがきがんばりカード」では、お家でもぜひ「しゃかしゃわ」を流してみてくださいね！

6月の保健行事

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康は、毎日の歯みがきから！

しゃかしゃわ♪

しゃかしゃかしゅわしゅわ（歯をみがく順番の動画）

前歯のうちはブラシをたてに動かして…

みがく順番を意識すると、みがき残しなく、全ての歯をきれいにできますね。今月は歯と口に関する行事が盛り沢山です！歯と口の健康について一緒に考えましょう。

～5日まで実施の「親子歯みがきがんばりカード」では、お家でもぜひ「しゃかしゃわ」を流してみてくださいね！

今からはじめる！ 热中症予防

去年5～9月に、熱中症により救急車で運ばれた人の数は過去最多（今まで一番多い）でした。今年もとってもあつい夏になることが予想されます。暑さに慣れてない今の時期にも、十分な注意が必要です。

ふだんから健康に気をつけるのが大事！

熱中症になりやすい人って？



熱中症予防のポイント

①しっかりきゅうけい

あつい場所で活動するときは、少なくとも15分に1回は日ざしがあたらない場所で休みましょう。



②こまめに水分補給

のどがかわく前に水分をとろう。たくさん汗をかくときは、塩分をとるためにスポーツドリンクや塩タブレットがおすすめ！



③はやねはやあき3食ごはん

しっかりご飯を食べ、ぐっすり眠ると、熱中症にかかりにくい体づくりができます！



④熱中症予報をチェック

今日はどれくらい熱中症になりやすい日か、児童玄関前に掲示します。毎朝確認して対策しよう。



たこじまように
モンスターがあらわれた！

蛸島っ子の健康をじゃまする
モンスターが出現…！?
くわしくは6月後半にお知らせ！
お楽しみに♪

