

スマイル

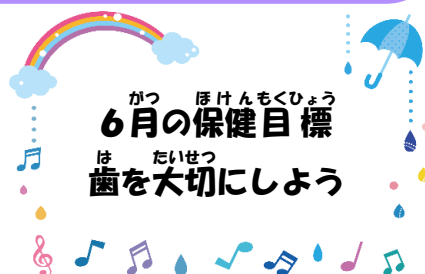
珠洲市立蛸島小学校

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	随時	体重測定・ミニ保健教育
18日（水）	内科・結核検診	随時	歯と口の健康についての授業
19日（木）	歯科健診	随時	個別歯みがき教室（対象者）
24日（火）～	生活ふりかえりカード	随時	SCと心の勉強
24日（火）～	保健委員会クイズウィーク	随時	

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！

しゃかしゅわ♪



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

前歯のうらはブラシを
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「しゃかしゅわ」を流してみてくださいね！

今からはじめる！ 熱中症予防

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。暑さに慣れていない今の時期にも、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？



<疲れている人> <暑さに慣れていない人> <体調が悪い人> <睡眠不足の人>

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こまめに水分ほきゅう

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はやねはやおき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。



たこじましようと
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♪

