

保健 6月

NO.3

東海村立中丸小学校

令和7年6月2日

運動会も無事終わり、梅雨の季節となりますね。湿度・温度ともに高くなり、体調を崩しやすい時期でもあります。水分補給や衣類の調節をしっかりと行いましょう。

6月の保健目標

歯を大切にしよう

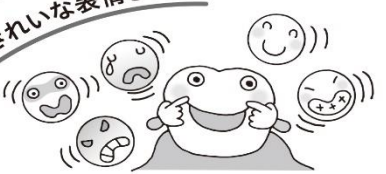
6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯の役割はどれ?



きれいな表情をつくる



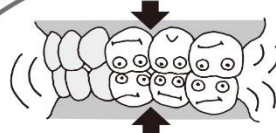
顎に刺激を与えて頭が働くようにする



顎の形を整える



姿勢やバランスを保つ



なんと……全部!

今月の健康診断



6月 3日 (火)	心臓病検診 (二次該当者)
6月 5日 (木)	内科検診 (1・4年生)
6月 9日 (月)	尿検査二次 (該当者)
6月12日 (木)	内科検診 (2・5年生)
6月19日 (木)	内科検診 (6年3組・4組)
6月26日 (木)	内科検診予備日 尿検査二次予備日

「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

転倒事故が起こりやすい時期/雨の日はココに注意!

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。外出時はこんなところにも注意してあげてください。

足元は濡れていませんか?

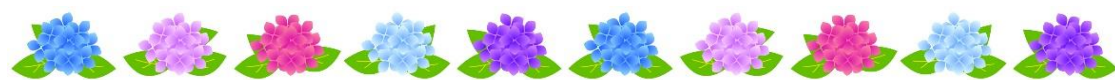
外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの雫で特に入口付近は濡れていることがあります。

靴の底はすり減っていませんか?

滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしっかり固定されているかどうかもちェックを。

自転車でヘルメットをつけていますか?

梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でも、ヘルメットは忘れないでください。



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

※眼や耳、けが、病気の治療中の方は、主治医の先生に、水泳に参加してよいか確認をお願いします。