

がつ 6月ほけんだより

じどうすうはいふ
[児童数配付]

2026. 6. 1
かわさきしりつさいわいちようしょうがっこう
川崎市立幸町小学校
ほけんしつ
保健室

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の訪れを感じる季節となりました。
晴れたり雨が降ったり、天気の変り変わりが多いこの時期は体調を崩しやすいので、子どもたちの服装や健康状態に気を配っていただければと思います。

ろくがつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん 6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」

みなさんの歯は、小学生の間にほとんどが子どもの歯（乳歯）から大人の歯（永久歯）に生えかわります。1度生えかわった歯は生えかわることはないで、大切にしなければなりません。普段きちんとみがけているでしょうか。毎日の歯みがきを見直してみましょう。

じょうずな歯みがき、できている？

イラストがあります

みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。

自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。

じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

<勉強やスポーツにも影響する？>

歯がそろっているかどうかで、かむ力が変わります。歯をしっかりと食いしぼることで、全身の筋力が約4～6%程度アップし、瞬発的な筋力アップや全身のバランスの安定、脳の活性化に影響するそうです。

<顔のつくりにも影響する？>

左右どちらの歯も使ってかむことで、顔の筋肉を対称にきたえられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。片側だけでかむ癖があると、顔の輪郭が非対称になる原因になります。

すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まりました

がつついでち すいえいがくしゅう はじ たの あんぜん かつどう すいえい
6月1日から水泳学習が始まりました。楽しく安全に活動できるよう、水泳学習前日や当日の朝には以下のことをチェックしてくださいね。

- 目、耳、鼻、皮膚の病気がある人はなおしておく
- 手足の爪を短く切る
- 水泳学習の前日は早く寝て、体を休める
- 朝ごはんをしっかりと食べてくる
- 当日の朝、健康チェックを忘れずにする
- 体調がよくないときは無理をしない（無理して入って、体調が悪化している人がいます。）

あたまじらみ ちゅうい こ どうはつ かくにん アタマジラミにご注意を！お子さまの頭髪を確認してください！

あたまじらみはプールの水を介してうつることはありませんが、頭髪同士の接触やタオル・水泳帽などの頭に触れるものの共用で感染します。清潔にしているだけでも誰でも感染することがありますので、お子さんの頭を見て、確認してください。耳の後ろや後頭部をかゆがるときにはアタマジラミが疑われます。フケとは異なり、指でつまんでも簡単に髪から離れないのが特徴で、灰白色の卵を髪の根元近くに産み付けます。アタマジラミが見つかったときは、医師・薬局に相談のうえ駆除をしていただき、学校へもご連絡ください。ご理解・ご協力をお願いします。