

ほけんだより6月

令和8年6月 川崎市立下河原小学校 保健室

6月に入ると、気温や湿度も高くなります。暑さに備えて早寝早起き・朝ご飯を食べる・適度に体を動かす・こまめな水分補給等をしながら過ごしていきましょう。

学校では、子どもたちが元気に過ごせるように5月からWBGT（暑さ指数）を毎日3回計測・記録をしています。WBGTの基準に沿って活動していきます。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。



自律神経の乱れが原因のひとつです。睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して自律神経のバランスを整えましょう。

頭痛
体のだるさ
食欲不振
気分の落ち込み
など

梅雨時の体調不良に注意しよう

6月の保健目標：歯を大切にしよう

むし歯・歯肉病の予防



食べたらみがく



だらだら食べをしない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養のバランスのとれた食事をとる



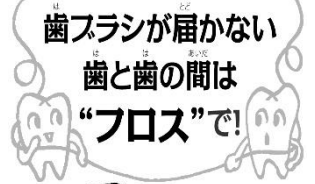
規則正しい生活



自分にあった正しいブラッシングの実行



定期的なチェック



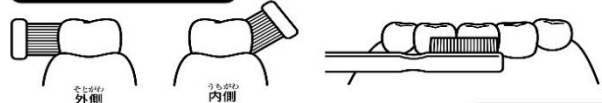
歯スラシが届かない
歯と歯の間は
“フロス”で!



歯肉を傷つけないように注意して使いましょ!

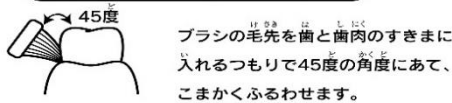
歯のみがき方

歯の横をみがくとき



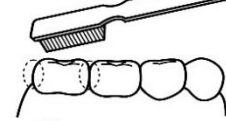
歯の横にブラシの毛先を直角に当て、こまかくふるわせてみがきます。力の入れすぎ注意!!

歯と歯肉のさかい目をみがくとき



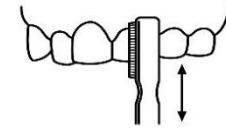
45度
ブラシの毛先を歯と歯肉のすきまに入れるつもりで45度の角度にあて、こまかくふるわせます。

奥歯をみがくとき



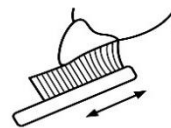
みがきにくいところをとくに意識して、ブラシの毛先があたるように工夫しましょう。

重なっているところをみがくとき



歯が重なって生えているところがあったら、1本ずつたてにみがいていきます。

前歯の裏側をみがくとき



前歯の裏はブラシの毛先をあてたら、かき出すようにみがきます。

「結果のお知らせ」について

健康診断の結果で、何らかの所見があった場合に「結果のお知らせ」をお渡ししています。受診されましたら「結果のお知らせ」を学校までお戻しください。歯科検診の結果のみ全員にお渡しします。

「健康診断を欠席された方へのお知らせ」について



健康診断の際にお休みをされた方へお知らせをお渡ししています。学校医の先生へご連絡をして、検診後2週間の間に受診してください。受診後、結果の用紙(別紙)を学校までお戻しください。

※結膜炎や中耳炎、副鼻腔炎などのお知らせを渡された方は、

6月9日(火)水泳学習前までに受診して医師の診断を受けてください。



転倒事故が起こりやすい時期/雨の日は「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チェックを。



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。



財団法人 ライオン歯科衛生研究所