



ほけんだより6月

☆☆川崎市立梶ヶ谷小学校
保健室発行
2025. 6. 13



水泳学習が始まりました

プールに入る日には、プールカードで体調などのチェックをします。しっかり朝食をとり、体調が整っているか、出血しているけががないか等を確認しましょう。

安全に水泳学習をするために、次のことに気を付けましょう。

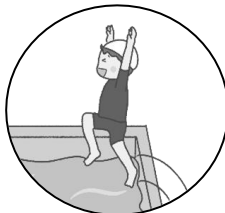
プールの約束
か・ぶ・と・お・し



かけない



ぶ(ふ)さけない



とびこまない



むりしない



しゃべらない



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。

保護者の方へ

健康診断結果をご確認ください

書類の提出等、ご協力いただきましてありがとうございました。「結果のお知らせ」を受け取りましたら、早めの受診をお願いいたします。(歯科検診は全員に、その他の検診は所見のある場合のみ配付しています)

6月下旬～7月上旬ごろに、全ての健康診断の結果を各ご家庭へ配付する予定です。お子さんが持ち帰りましたら、内容をご確認ください。

健康診断の結果は、緑色のカード1部(表紙に「けんこうカード」または「成長の記録」と書かれています)と、A4のプリント1枚を合わせてお渡しします。緑色のカードのみ、内側の保護者印に押印またはサインをし、学校へご返却ください。プリントは返却しません。

今月の保健目標 **歯を大切にしよう**

歯みがきをしないと…

<p>歯に残った食べかすをえさにして、細菌が活動する。</p>	<p>細菌が、食べかすの糖分を分解して歯こう（プラーク）をつくる。</p>	<p>歯こう（プラーク）から細菌が増える。</p>	<p>増えた細菌が、食べかすの糖分から酸をつくる。</p>	<p>細菌がつくった酸が歯を溶かし、むし歯ができる…。</p>

ていねいに歯みがきしよう！

歯の健康のためには、歯みがきで食べかすや歯こう（プラーク）を落とさなくてはなりません。これらの場所に気を付けてていねいに歯をみがきましょう。

みがきのこしが
起きやすい場所



6月5日(木)、5年生が全国歯みがき大会に参加しました。DVDを観て、歯みがきは、むし歯予防だけでなく、歯肉炎を防ぐためにも必要だということ学びました。5年生に聞くと、デンタルフロスの使用方法を知っている人は多く、実際に使っている人も半数弱ほどいるようですが、歯肉炎の予防方法を知っている人は少なかったです。むし歯・歯肉炎予防のためには、歯ブラシやデンタルフロスを使って、歯こう（プラーク）をていねいに落とすことが大切です。持ち帰った歯ブラシやデンタルフロスをぜひ活用してください。

視聴した動画などはこちらからご覧いただけます

