

# ほけんだより 6月

川崎市立長尾小学校 保健室  
令和8年6月2日



【6月の健康診断】

6/4(木) 歯科健診1・3・5年  
6/11(木) 歯科健診2・4・6年

※朝、歯みがきをしてきてください。



## 【もうすぐ水泳学習が始まります】

水泳学習が安全に楽しく参加できるよう、毎日の健康管理をお願いします。

学校では現在定期健康診断を行っています。健康診断の結果「受診のお知らせ」を受け取った場合は、早めの受診をお願いします。特に耳・鼻・目・皮ふの症状はプールに入ることによって悪化してしまうことがあります。受診の際には、水泳学習への参加を医師と相談していただくと安心です。その際は学校にお知らせください。

## ☆チェック☆

- 熱はありませんか
- せきやのどの痛みはありませんか
- 朝ごはんを食べましたか
- よくねむれましたか
- 目の充血や皮ふのかゆみはありませんか



## 感染症情報 (川崎市感染症情報より)

5/11～17川崎市で  
報告数の多かった感染症は

- ① 感染性胃腸炎
- ② 溶連菌感染症
- ③ 流行性角結膜炎 でした。



長尾小学校では、感染症の流行の報告はありませんが、風邪で体調をくずしている人もいます。朝夕で気温差もありますので衣服で調節したり、生活リズムをととのえて過ごしましょう。



## 梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



## 【教員の心肺蘇生法の研修を行いました】

胸骨圧迫(心臓マッサージ)の方法やAEDの使用手順について確認し、実際に人形を用いて実技研修しました。また、気道の異物除去の方法についても触れ、実技を行いました。

子どもたちの安心安全を守るためには、緊急時に落ち着いて行動ができるよう、日頃から備えておくことが大切です。今後も教員一同、継続して研修を行い、安全な学校づくりに努めてまいります。

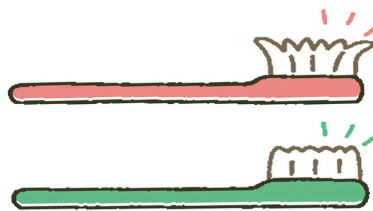


## じょうずな歯みがき、できている？



### 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。

# 歯垢の特徴を知ろう



うがいではとれない！  
歯みがきで落とすことが大事です。

歯垢を



歯石になる！  
歯垢がたかくなると歯石になり、歯みがきでは落とせません。  
歯石は、上の奥歯の表や下の前歯の裏につきやすいです。

残りやすい場所がある！

みがき残しやすい

ところに気をつけて、

歯を1本1本

ていねいに

みがきましょう。

歯ブラシを当てて



歯と歯の間



奥歯のかみ合わせ



歯と歯肉のさかい目



歯と歯が重なったところ

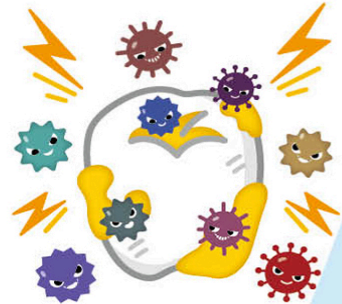
ミュータンス菌がたくさんいる！

歯垢1gの中に

ミュータンス菌が

1000億個いると

いわれています。



## 【2つの絵を見くらべて7つのまちがいをさがそう】

