

# すこやか 6月

川崎市立京町小学校

保健室発行

2026. 6. 1

## 大きなけがに気をつけて過ごしましょう

もうすぐ雨が多い「梅雨」の季節になります。梅雨の時期はむしむしして暑い日もあれば、肌寒く感じる日もあり、衣服の調節が大切です。脱ぎ着しやすい服装を工夫し、快適に過ごせるようにしましょう。

雨が降ると、学校の廊下や階段は滑りやすくなります。大きなけがにつながらないようにいつも以上に気をつけて過ごしていけたらと思います。ぜひ、登下校の安全についてもご家庭でお話ください。

### 雨の日 転倒に注意

- ツルッと
- 一步一步を慎重に！
- ・学校の廊下や階段
  - ・道路の白線
  - ・マンホールの蓋
  - ・玄関などタイルの床



### 6月 保健目標 歯を大切にしよう

1・2・3年生は4日  
4・5・6年生は11日に  
歯科検診があります！

※子供と一緒に読みください

食べ物を食べた後、ジュースを飲んだ後、必ず歯みがきをしていますか？

子供の歯が抜けると、大人の歯が生えます。しかし、大人の歯が抜けてももう生えてきません。これから一生使います。美味しいものをずっと自分の歯で食べられるように、今から丁寧な歯みがきを心がけましょう。歯ブラシは1か月ごとに交換することをおすすめします。

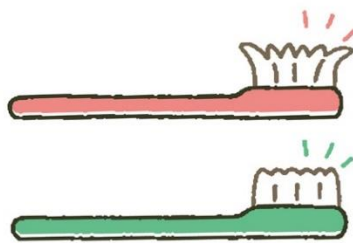


## じょうずな歯みがき、できている？



### 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。



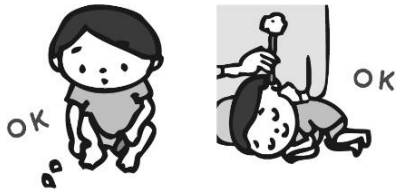
### じょうずなみがき方

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。

## 水泳学習が始まります！

水泳学習がスタートします。学習が始まると、いつもより疲れやすくなると思います。ご家庭では、規則正しい生活習慣と健康観察のご協力をよろしくお願いいたします。

### ● つめきり・<sup>みみ</sup>耳そうじ



### ● すいみんをしっかりとり



### ● もちもののかくにん



### ● たいちょうのチェック



お子さんが水泳学習に参加するにあたり「かかりつけ医」からの指示など注意・配慮を要する場合には早めに学校にお知らせください。また、登校後のけがや体調不良の状況により水泳学習の見学を判断する場合がありますのでご了承ください。

## 夏が近づいてきています・・・！

気温や湿度が高くなってきました。熱中症が心配な季節です。子供たちには体調が少しでも変だなと思ったら日陰など涼しい場所に移動し水分補給をすることや、近くの人に伝えたりするよう指導していきます。また規則正しい生活を送ることで、暑さに負けない体づくりができます。暑さに備えた熱中症対策について、ご家庭でも話題にさせていただけたらと思います。



きそくただ せいかつ たいちょう ととの  
規則正しい生活で体調を整える



のど かわ まえ すいぶん  
喉が渇く前にこまめに水分をとる



うんどう きゆうけい  
運動するときはこまめに休憩をとる