

ほけんだより~すこやか友~



令和8年6月1日 大阪府立友渕小学校 本校保健室

あじさいの花がきれいな季節になりました。湿度・気温が高くなり、天気が変わりやすい時期なので、体調をくずしやすくなります。肌寒く感じる日は上着を持ってくるなど工夫して、元気に過ごせるように体調管理をしましょう。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1~2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかろう



汗をかいたらこまめに水分補給

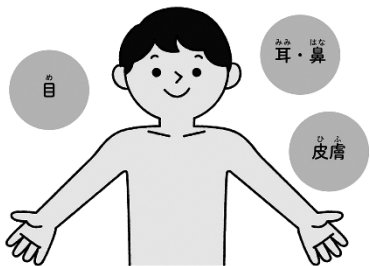


6月11日からプール学習が始まります。「走らない・飛びこまない・ふざけない」などのルールを守り、楽しく安全にプール学習ができるようにしましょう。

プールでは、直射日光に当たって泳ぐうちに汗をかいて、思っている以上に体力を使います。こまめな水分補給と、しっかりご飯を食べ十分な睡眠をとることを意識して、体調も整えておきましょう。

健康診断で病院に行くお知らせの紙をもらった人は早めに受診しておきましょう。

プール学習がはじまる前に気になるところはお医者さんに相談しておこう



6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」

6月4日は「6(む)4(し)」にちなんで、「むし歯予防デー」です。そこからの1週間を「歯と口の健康週間」として、日本中で歯と口の健康を考える期間としています。自分の歯みがきを振り返ってみましょう。

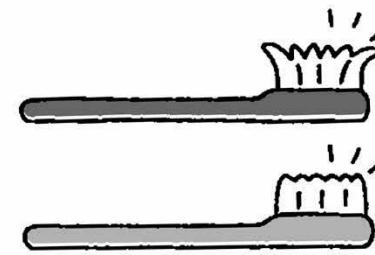
むし歯にならないように、鏡を見ながら1本1本ていねいに歯をみがくとみがき残しができにくいのでおすすめです。むし歯があった人は、痛みがなくても早いうちに歯医者さんで診てもらいましょう。

じょうずな歯みがき、できている?



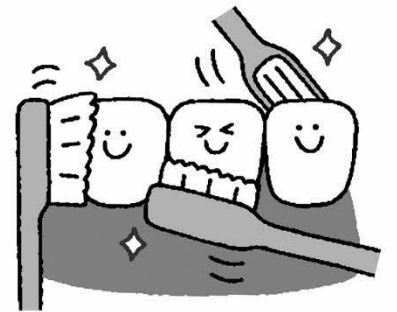
みがくタイミング

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。

寝る前の歯みがきが大切な理由



寝ている間はだ液がへるので、むし歯になりやすいです。そのため、寝る前にていねいに歯みがきをして、食べかすなどをとることが大切です。