



令和7年5月30日 大阪市立中央小学校 保健室

少しずつ暑くなってきましたね。6月からは、気温や湿度がだんだんと高くなってきます。  
この時期に心配なのは、熱中症です。熱中症にならないためには、のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。休み時間ごとに一口でもいいので飲むようにしましょう。  
また体育では、必ず水とうをもって移動しましょう。  
そして、9日からは水泳学習が始まります。プールの前日は早く寝て、早く起きて、朝ごはんをしっかり食べてくようにしましょう。ルールを守って、安全で楽しい水泳学習にしましょう。  
雨の日が続く、心もしんどくなってきますが、生活習慣を整えて元気に6月も過ごしてくださいね。

## 転倒事故が起こりやすい時期／雨の日はココに注意！

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、もチェックを。



### 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。



## ジメジメした日も熱中症にご用心

### 熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかも知れません。

しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



### 水泳学習が始まります！

爪が伸びたまま、プールに入ると、泳いでいる途中にお友達に当たり、傷つけてしまう可能性があります。お友達にケガをさせないためにも、水泳学習までに爪を切るようにしてください。  
皮膚から爪が見えない程度に切りましょう。

### 長さ

爪と指の長さが同じ  
深づめにならないように、  
白い部分を少しだけ残します。





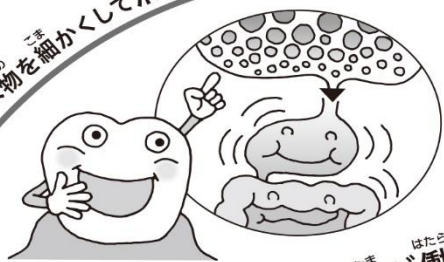


6月の  
健康目標

ば よ ぼう  
むし歯を予防しよう!

# クイズ 歯の役割はどれ?

は 歯  
食べ物を細かくして消化しやすくする



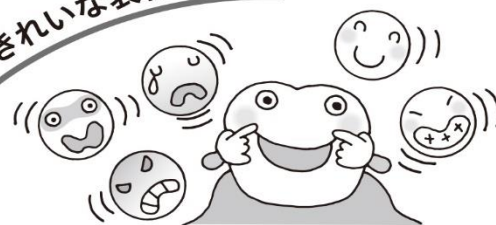
あじ 味がよくわかるようにする



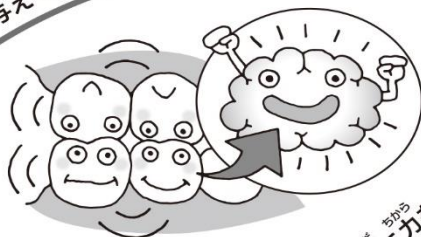
はつ おん きれいに発音できるように助ける



ひょう じょう きれいな表情をつくる



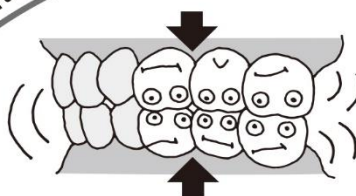
あたま はたら 脳に刺激を与えて頭が働くようにする



かた 顔の形を整える



からだ 姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと…… 全部!

## それぞれの歯にも 特徴と役割があります

### 切歯

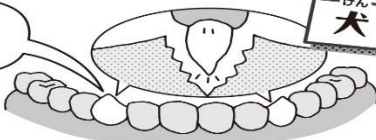


食べものをかみ切る  
のが得意だよ



食べものを切り裂く  
のが得意だよ

刺さりやすいように  
先がとがっています



### 犬歯

### 臼歯



食べものをすりつぶす  
のが得意だよ



奥のほうにある歯で、  
かみ合う部分が広がっています

ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか?  
それぞれの役割を果たせるように使っているか、  
食事の際に注目してみましょう。

### み

なさんにとって、歯がとても大切だと  
わかったのではないのでしょうか。



歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき

セルフケア

定期的な歯医者さんへの受診

プロのケア!

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を  
ずっと守っていきましょう。

目指せ

むし歯

