



月は梅雨の季節。雨の日が多くなると、外で遊ばず体力が余ってしまったたり、ジメジメして気持ちが沈んでしまうこともあるかもしれません。室内での過ごし方や、この時期ならではの健康管理に気を付けて過ごしましょう。

また、6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」です。学校でも歯科検診があります。

この機会に、歯磨きの仕方を振り返ったり、自分の歯の様子をじっくり観察してみるのもいいですね。

2026年6月 長池小学校 保健室☆

この季節は 気をつけて 梅雨あるある

食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やささない・やっつけるが基本です。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高くと汗が蒸発せず体内の熱を逃がせません。それほど暑くない日も要注意。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見やすいように明るい服装で。

濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

気圧がづらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



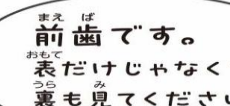
ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになると良いですね!

聞いてみよう 歯のホンネ



犬歯です。歯みがきのとき、ぼくを飛ばさないでください

意外とみがき残す場所です。みがく順番を決めておきましょう。



前歯です。表だけじゃなくて裏も見てください

前歯の裏にたまった汚れは歯ブラシを縦にしてかき出しましょう。

みがきやすい場所・みがきにくい場所は人によって違います。口の中を鏡で覗くと、他にも本音が見えてくるかも。

□に入る漢字は何?

乳 ↓ □ → 車

犬 → □ → 肉

答えは 歯

歯科検診の結果はどうでしたか? もし気になる場所がある場合は、早めに歯医者さんへ行けば、治療の痛みや治療費も少なく、早く治すことができますよ。

今月の「保健調べ」は6月12日(金)

ハンカチ、ティッシュは持ってきているかな? 爪は短く切っているかな? 身の周りを清潔に整えることは病気の予防にも繋がります。当日あわてないように、前日の夜にしっかり準備をしておきましょう。

★お礼★

先月は保冷材の寄付にご協力いただき、ありがとうございました。これから夏に向けて、保健室での応急処置や熱中症対策に欠かせない備品ですので、大切に使用させていただきます。皆様の温かいお心遣いに感謝いたします。