

ほけんだより 6月



令和8年6月 大阪市立南田辺小学校 保健室

6月に入りました。雨やくもりの天気が続きやすい6月は、むしむしとして過ごしにくいと感じている人が多いかもしれませんね。運動会も終わり、少し疲れが出てくる時期でもあります。暑さに負けず、熱中症を予防するために規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。



6月の保健目標

歯と口の健康を考えよう



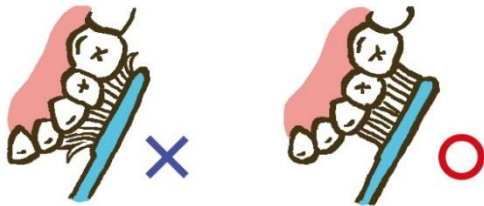
6月4日(木)～10日(水)は、「歯と口の健康週間」です。

みなさんは、ふだんの生活の中で歯や口の健康に気をつけていますか？学校では、5月から6月にかけて歯科検診をしています。むし歯や歯周病のチェックや歯並びなども調べていますが、「歯みがきがきちんとできているか」も先生はみつけています。歯科検診の結果をもらったら、ぜひ自分の歯や口の様子を確認してください。歯みがきがきちんとできていないという人は、ていねいな歯みがきを心がけましょう！

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

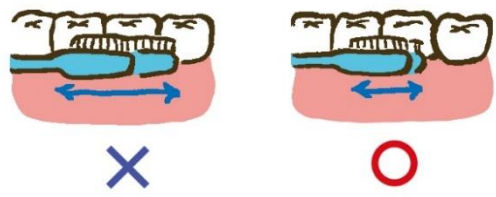
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



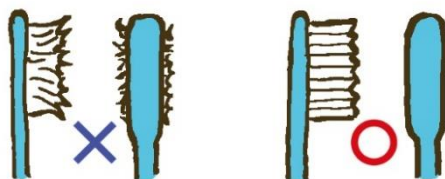
NG 歯ブラシを大きく動かすすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さざみに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

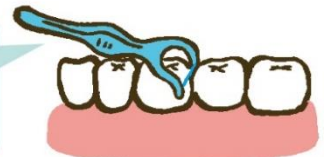
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つかない使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



寝る前の歯みがきが大切な理由

寝ている間はだ液(つば)がへるので、むし歯になりやすいと言われています。そのため、寝る前にていねいに歯みがきをして食べかすをとることがとても大切です！





がつ にち にち せいかつ しゅうかん
6月22日～26日は生活チェック週間です！



6月22日(月)～26日(金)の5日間は、自分のふだんの生活習慣をふりかえって、生活チェックをします。「寝る時間がおそい」、「手洗いがきちんとできていない」、「ハンカチやティッシュをいつも忘れてしまう」など思いあたる人はいませんか？

チェックカードを渡しますので、自分でできているところ、できていないところを毎日しっかり確認しましょう。5日間チェックをしたら、ふり返りをして感想も書きましょう。



すい ちゃ の
水とうのお茶しっかり飲めていますか？？

休けい時間や体育中などに、「頭が痛い」「気持ちが悪い」といって保健室にくる子が少しずつ増えています。

水分がしっかりとれているか確認すると、水とうのお茶が全然飲めていない子がいます。のどのかわきを感じなくても、休けい時間のたびに少しずつ水分をとるようにしましょう。



★6月の保健行事★

- | | | |
|--------------|--------|---------------------|
| 4日(木) | 眼科検診 | (全学年) |
| 5日(金) | 歯科検診 | (5・6年生) |
| 9日(火)・10日(水) | 検尿2次 | (※対象者にはお知らせを渡します) |
| 22日(月) | 心臓2次検診 | (※対象者には後日お知らせを渡します) |



🌸保護者のみなさまへ🌸

○健康診断について

4月から6月にかけて定期健康診断を実施しています。治療や検査の必要のある場合はお知らせを渡していますので、早めの受診をお願いします。

受診された結果は、学校までご提出をお願いします。

また、就学援助(就学奨励費)制度を申請されているご家庭には学校医療券を発行することができます。使用される場合は、必ず受診前にご連絡ください。

学校医療券を使用できる疾病

トラコーマ・結膜炎(アレルギー性は対象外)・白癬・疥癬・膿痂疹・中耳炎・慢性副鼻腔炎・アデノイド・寄生虫病(アタマジラミは対象外)・う歯(むし歯)