

ほけんだより 6月

令和8年 南百済小学校 保健室

雨の多い6月になりました。6月は気温が不安定で、体の調子をくずしやすい時です。

また、はじめじめとして食中毒を起こす細菌が増える時期でもあります。体や身の回りのものの清潔をこころがけ、毎日を元気に過ごしましょう。

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。自分の歯や口の中を鏡で見てください。食べかすや歯こがが残っていませんか？むし歯を予防するために、歯みがきをしましょう。

～6月の保健行事～

- 06/1 (月) 内科検診 (1・6年生)
- 06/3 (水) 尿検査(全学年)、体重測定(6年生)
- 06/4 (木) 尿検査予備日、歯科検診 (2・5年生)
- 06/8 (月) 体重測定 (5年生)
- 06/9 (火) 体重測定 (1年生)
- 06/10 (水) 体重測定 (3年生)
- 06/11 (木) 体重測定 (4年生)
- 06/12 (金) 体重測定 (2年生)
- 06/15 (月) 内科検診 (3・4年生)
- 06/22 (月) 心臓2次検診 (対象者のみ)
- 06/23 (火) 尿2次検査 (対象者のみ)



6月の保健目標
は たいせつ
歯を大切にしよう

6月4日～10日
歯と口の健康週間

私たちの歯？ どんな役割？



その口の中 むし歯菌が大好き!?



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べ物に含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。



だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ—

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

雨が降ると世界が変わる

雨の季節になりました。普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると...

- ☔ 視界が悪くなり、周りが見えにくくなる
- ☔ 音が聞こえにくくなる

などの影響で、事故が起きやすくなります。通りなれた道でも違う世界になってしまうので注意が必要です。

注意すること

- ⇒ 目立つ色の傘や服を選ぶ
車を運転している人から見て
わかりやすい
- ⇒ 自転車の傘さしは禁止
片手運転になったり風にあおられたりする
- ⇒ 足元に注意

マンホールのフタなどは濡れるとすべりやすい
雨がやんだら
たたんだ傘の持ち方にも注意を

ケガや体調不良を防ぐ7つのポイント

- ① すいみんをしっかり取る。
- ② 朝ごはんをしっかり食べる。
- ③ こまめに水分をとる。
- ④ 帽子をかぶる。
- ⑤ しっかり準備運動をする。
- ⑥ 手足のつめを切っておく。
- ⑦ 自分の足に合ったくつをはく。



