

# はっぴー 6月号

上勝町立上勝小学校  
保健室  
2024/6/3

ジメジメとした日が増え、梅雨を感じるようになってきましたね。みなさん、心と体は元気で  
すか？これから蒸し暑い日が増えてきます。服装の工夫や水筒を持って来るなどしっかりと暑さ  
対策を始めていきましょうね。

## 歯や口を大切にしよう！



### むし歯になりにくい人ってどんな人??

#### ○ていねいに歯をみがく人○

どれだけ歯みがきをしても、方法が間違っていたり、さっと雑に終わらせてしまったり  
しては、歯や口の汚れは落とせません。みがき残しの多いところやむし歯  
になりやすいところに注意しながら、1本1本の歯をていねいにみがくようにし  
ましょう。



#### ○時間を決めて食べている人○

だらだらと好きなときに好きな物ばかり食べていると、むし歯菌が常に口の中で増え続けて  
しまいます。むし歯菌を増やさないためにも、食べない時間をつくるように心がけましょ

#### ○よくかんで食べる人○

よくかむと口の中にだ液がたくさん分泌されます。だ液には、むし歯菌が出す  
酸から歯を守ってくれる役割があります。たくさんかんでたくさんだ液を出しま  
しょう。



#### ○定期的に歯医者さんで診てもらっている人○

どんなに歯みがきを頑張っても、全ての汚れやばい菌を取りのぞくのはとても難しいで  
す。定期的に歯医者さんで診てもらおうと、きれいに歯の掃除をしてもらえたり、むし歯になり  
かけている歯を発見してむし歯に進行するのを防いでもらえたりします。

一生付き合っていく大切な歯。自分自身で守っていきましょう。

## 救急法講習会に参加する児童・保護者のみなさまへ

今年度も6月14日(金)に救急法講習会を実施します。いざというときに命を救える  
ようにしっかりと心肺蘇生法を勉強しましょう。

### ○お願い○

- ・1.5~2リットルの空ペットボトルを参加者1人につき1本持参してください。

## プール学習がはじまります

6月12日はプール開きです。先生たちの言うことやルールを守って、楽しく安全にプール  
学習を行いましょう。

### ○こんなときはプールをひかえましょう○



熱があるとき



寝不足のとき



朝ごはんを  
食べていないとき



頭が痛いとき



お腹が痛いとき



のどが痛い、  
咳が出ているとき



耳や鼻の病気に  
かかっているとき



目の病気に  
かかっているとき



病院の先生に  
とめられているとき

体調の悪いときに無理をすると、命に関わる大きな事故につながることもあります。自分のた  
め、友だちのために、体調管理はしっかりしましょう。

## 保護者のみなさまへ

暑い日が増えてきました。子どもたちは休み時間や体育の時間が終わるとたくさん汗をか  
いている様子が見られます。これから熱中症に注意が必要な日が続きます。ぜひ、水分を多  
めにご準備いただければと思います。また、生活習慣が乱れていると、暑さにやられて体調  
不良を起こしやすくなります。社会体育や習い事などで子どもたちも忙しく日々を過ごして  
いることと思いますが、しっかりと睡眠が確保できるよう、ご家庭でもお声かけをお願いし  
ます。