

# ほけんだより 6月

令和7年度 鴨島小学校 保健室

## ☆6月の保健目標：歯を大切にしよう。

梅雨の季節を迎えました。梅雨の時期は、湿度が高く、蒸し暑い日があると思えば、急に肌寒く感じる日もあり、体調をくずしやすい季節です。体調管理をしっかりと、体調をくずさないように気をつけましょう。また、暑い日は、熱中症対策が大切です。のどがかわく前に水分補給をしましょう。

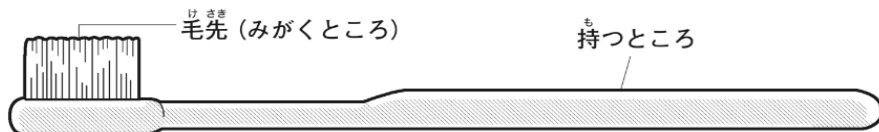
## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です

この週間は、歯の寿命を延ばし、健康を守ることを目的としたものです。今月は、歯科健診もあります。歯と口の健康について考えてみましょう。



### 歯ブラシを選ぶポイント

毛先が細過ぎず、ギザギザしていない、かたさが「ふつう」のものを選びましょう。また、持つところが、毛先までまっすぐなものにしましょう。



### 毛先が開いてきたら…

毛先が曲がって開いた歯ブラシでは、歯こうを落とせないだけでなく、歯ぐきを傷つけてしまいます。毛先がそろった新しい歯ブラシに交かんしましょう。



毛先がきれいにそろっている



毛先が曲がって開いている

## 水泳の授業が始まります

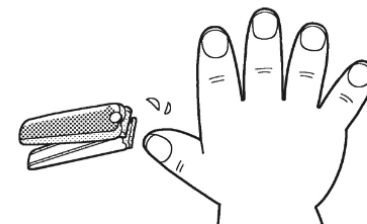


今月から水泳の授業が始まります。楽しく活動するために、体を清潔にしたり、健康管理をしたりして、水泳の授業に備えましょう。

### プール学習の前日しておくこと

着がえや持ち物に名前を書いておく

手や足のつめを短く切る



頭と体をよく洗う

夜は早めになる



### 保護者のみなさまへ

#### 鴨島地区学校保健委員会について (お知らせ)

鴨島地区の小・中学校では8校合同で、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、保護者並びに教職員等が集まり、子どもたちの心身の健康問題について話し合う場として、毎年「鴨島地区学校保健委員会」を開催しています。今年度は、スクールカウンセラーの猪井淑子先生をお迎えし、「育ちを支える」についての講演を行います。ぜひ、ご参加ください。

○日時: 令和7年 8月7日(木) 13:30 ~ 15:10

○場所: 吉野川市役所 本館 3階 大会議室

○内容: (1) 児童生徒の健康診断結果について  
(2) 講演「育ちを支える」

○講師: スクールカウンセラー 猪井淑子 先生

\*参加申し込みについては、6月上旬頃にご案内いたします。