



ほけんだよい

上勝町立上勝小学校
保健室
2025/6/2

雨や曇りの天気が続きやすい 6月になりました。晴れていなくてもじめじめと湿度が高かったり、風通しが良くない場所にいたりすると、熱中症になる危険があります。その一方で雨の日に思ったより気温が下がるときもあります。その日の気温や自分の体調に合わせて服装を工夫するなど、体調を崩さないために気をつけておきましょう。

歯や口を大切にしよう

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間

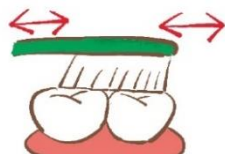
できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする



8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これよりも少ないと、硬い食べ物が食べられないほど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。



6月の健康診断の予定

6月3日(火)尿検査(再検査者)

6月20日(金)耳鼻科健診(全学年)



6月11日 フール開き

もうすぐ、フール学習が始まります。楽しいフールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

～こんなときはフールをひかえましょう～



熱があるとき



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



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



寝不足のとき



耳や鼻の病気に
かかっているとき

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。



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。

