



2025/6/3
新野東小学校 保健室

6月になりました。6月は梅雨の季節とされています。「雨が多くていやだなあ」

と、思っている人もいるかもしれません。周りをよ〜く見ると、雨が降ると喜ぶ生

き物や植物もあります。また、雨の豆知識として雨粒はみんな同じ形じゃないようす

よ。雨が当たる音もいろんな音がありそうです。道行く人たちがさしている傘の色が、

色とりどりの花が咲いているように見えるかもしれません。

皆さんも雨の日の楽しみ方を探してみてくださいね。



6月の保健行事

4日(水) 耳鼻科健診 (2・5年生と症状がある児童)

耳鼻科健診の前日は、耳あかをおうちのひとに取ってもらっておいてください。ただし、無理に取るのではなく、取れる部分だけでいいです。



6月16日(月)はプール開きです。たっぷり寝て、しっかり朝ごはんを食べて、水泳を楽しもう。爪を切ることも忘れずにね。切り方は下の図を見てね。



つめの切り方 正解はどっち?

- ① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る
- ② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る



…正解は②。
切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見ると指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの?

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。

理由は、むし菌が進行しやすいのが寝ている間だから。むし菌の原因となるむし菌菌は、口の中の食べカスや糖分(お菓子に入っている砂糖など)をエネルギーにしてむし菌を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし菌菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯みがきがないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし菌が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください