

ほけんだより 6月



令和8年5月29日(金)
江東区立第五砂町小学校
校長：加藤 勲
養護教諭：

6月は梅雨に入り、雨やくもりの天気が続きます。気温だけではなく、湿度も上がり、蒸し暑さを感じる季節となりました。梅雨の晴れ間など、急に気温が上がったときは、熱中症になってしまう可能性が高くなります。熱中症予防をしっかりと行い、夏の暑さに向けて準備をしておきましょう。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

は たいせつ
「歯を大切にしよう」



ポイント はココ！

食べかすや歯垢（プラーク）を取るために、歯みがきのポイントがあります。

① 歯ブラシの毛先をしっかりと歯にあてる：

毛先を歯と歯の間、歯と歯肉のさかい目、奥歯のかみ合わせなどにあてます。

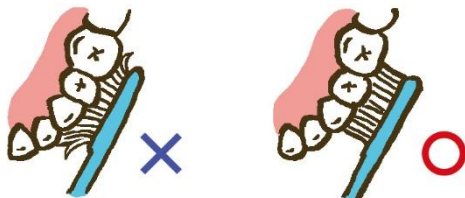
② 軽い力でみがく：毛先が広がらないくらいの力でみがきます。

③ 歯ブラシを細かく動かす：歯を1本1本、細かくみがきます。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

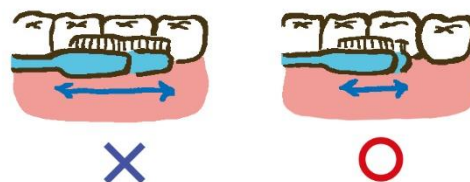
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



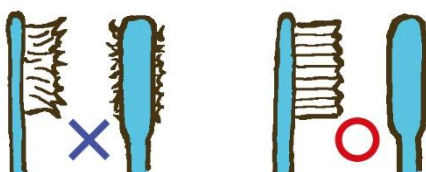
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さく動かし動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

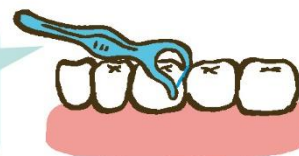
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つか な 使い慣れていない人には
もち て 持ち手のあるタイプが
おすす め!



●肌トラブルや服の汚れを防ぐ

→ 私たちの汗は、99 パーセントが水分なのですが、塩分と尿素なども少し混じっています。

汗をそのままにしておくと、塩分や細菌などで皮膚がかゆくなることがあります。

また、尿素の作用で匂いを感じたり、衣服が黄色っぽくなることもあります。



●汗を吸収し、熱を放出させる

→ 人間は、暑いときに汗を出して

体の熱を放出し、寒いときは、

きゅつと縮めて体温を逃がさないようにします。

●保護者の方へ●

気温が高い日が増え、服装も薄着になってきました。お子様の体の成長・変化に合わせた下着着用へのご協力をお願いいたします。特に女の子は、体の発育にあわせてスポーツブラジャーの着用など、お子様と一緒にご確認ください。

水泳学習がはじまります！

6月から水泳学習がはじまります。担任の先生の話をよく聞いて、ルールを守って水泳学習を受けましょう！つめを切ることも忘れずに！

体調をしっかりと確認



少しでも具合が悪いときは無理をしない

プール前後にシャワー



プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる

ていねいな準備運動



血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる

水の中でふざけない



プールサイドを走ったり飛び込んだりも NG

今月の保健行事予定

日付	行事内容	対象	◆持ち物 ※注意点
4日(木) 9:00~	歯科健診	1・3年生・仲よし	※朝、歯を磨いてきましょう
15日(月) 13:20~	夢の島宿泊事前健診	仲よし4、5年生	◆けんこう・せいかつカード
18日(木) 9:00~	歯科健診	2・4・5・6年生	※朝、歯を磨いてきましょう
30日(火) 13:20~	日光移動教室事前健診	仲よし6年生	◆健康のきろく

定期健康診断の結果は「異常なし」の場合、お知らせを配布していません。受診が必要とお知らせを受け取った場合は、水泳学習が始まる前に受診をお願いします。受診の結果は、学校へお知らせください。