

# ほけんだより

# 6月号

2024年6月3日  
町田市立南第四小学校  
校長 貝原俊明  
養護教諭 実川 茜

6月 保健目標



歯を大切にしよう



6月4日～6月10日は

歯と口の健康週間です！

## つぎつぎ生える大人の歯（永久歯）

小学生の間に、子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)へ生え替わっていきます。大人の歯は生え替わることがないため、一生使う歯です。生えたときから、きちんとみがき、むし歯にならないようにしましょう。

乳歯がむし歯だと、永久歯に生え替わったときに永久歯もむし歯になってしまうことがあります。乳歯もむし歯にならないようにていねいに歯みがきをして自分の歯を守りましょう。

生えたばかりの歯は、周りの歯よりも高さが低く、歯ブラシの毛先がうまくあたりません。歯ブラシの使い方を工夫してみがき残しがないようにしましょう。

また、生えたばかりの歯は、やわらかくむし歯になりやすいので、よりていねいにみがく必要があります。

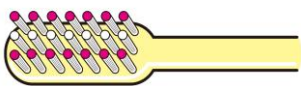


## 歯ブラシの

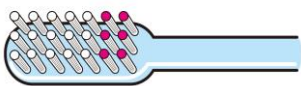
「つまさき」「わき」「かかと」を使ってみがこう！



①つま先 みがき



②わき みがき



③かかと みがき

きみは  
この3つのワザが  
使えるかな？



## 歯こう(歯のよごれ)が歯にたまらない生活習慣を心がけよう！

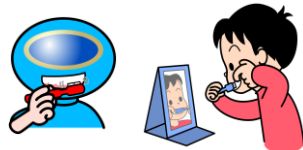
食後の歯みがきが基本



★寝る前には  
必ず歯をみがこう！

毛先を小刻みに

動かしてみがく！



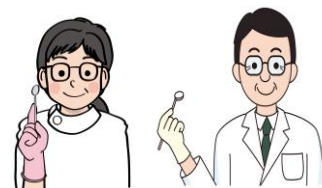
鏡を見ながら  
歯のすみずみまで  
みがこう！

甘い物を食べ過ぎない



間食はできるだけ  
甘い物を控え、  
時間を決めて食べる！





定期的に歯科検診を！



歯に問題がなくても、  
定期的に歯科で  
診てもらいましょう！

# 暑くなってきました🌞 熱中症を予防しましょう！

体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすくなります。次の点に留意し、体調の変化には十分気を付けるよう、ご家庭でもお子さんにお声かけください。

<p>規則正しい生活で 体調管理 ☆十分な睡眠を！</p>  <p>☆朝ごはんは 必ず食べてこよう！</p>	<p>水分はこまめに 回数を多めにとる のどが渇く前に水分補給！</p>  <p>☆運動前、運動中、運動後 に必ず水分をとる！ ☆下校前にも水分をとる！</p>	<p>運動するときは こまめに日陰で休憩を</p>  <p>☆気温に 合わせた服を着よう！ ☆汗はしっかり拭こう！</p>	<p>体調が悪い時・ 寝不足の時は 無理に運動しない</p> 
---	---	---	--

熱中症予防のため、十分な水分がとれるよう、可能であれば、水筒を毎日持たせてください。「前日に水筒をどこかに忘れたために持ってくる水筒がなかった。」「中休み前には、水筒の中身が空っぽになってしまった」という人がいました。水筒の中身が無くなった場合は、水道水を飲む、あるいは、水道水を水筒に入れるように伝えていますが、水筒のサイズについてもご家庭で相談していただき、十分な量をご準備ください。水筒は自己管理となります。

## 17日より 水泳学習がはじまります 《安全に楽しく水泳をするために》



水泳は油断すると様々な危険が伴います。健康管理を十分にさせていただき、楽しく参加できるようにしましょう。

ご家庭では、その日のお子さんの健康状況をよくみていただき、参加させてください。特に、睡眠不足にご注意ください。

### 水泳がある日の朝は、お子さんの健康観察をお願いします！

- ① 睡眠を十分にとり、朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。
- ② 朝の健康観察を十分にいきましょう。(体温・排便の状況・鼻水・鼻づまり・眼の充血・皮膚の状態など)
- ③ 手足の爪は、休日に点検するようにしましょう。(週に1回は爪を切りましょう)
- ④ 長い髪は、水泳帽に入れられるように結んできましょう。
- ⑤ ゴーグル・紫外線予防の水着などの使用については、ご家庭でご判断ください。  
※詳しくは、「水泳指導について」のお知らせをご確認ください。
- ⑥ 水泳指導の後、体温の調節がうまくできないお子さんもいます。薄手の上着があると良いでしょう。
- ⑦ 健康診断の結果(耳鼻科、眼科、内科:皮膚疾患)を配付された児童は、水泳指導開始前までに治療を済ませ、報告書を学校に提出してください。

調子がよくないときは、無理をせず、水泳参加は見合わせてください。

## ★★定期健康診断の結果について★★

定期健康診断の全ての結果は、7月中にお知らせします。