

# ほけんだより 6月

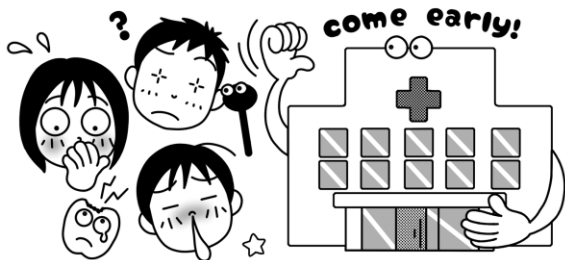
2026年5月29日  
町田市立鶴川第一小学校  
保健室

6月の保健のめあて

## 歯を大切にしよう!

雨が**あめ**多く、じめじめとした季節がやってきます。この**し**時季は、夏に向けて**なつ**気温が高くなり、**し**湿気も多く汗をかきやすくなります。汗をかいたら、すぐにタオルやハンカチでふき取るようにしましょう。また、梅雨は**つゆ**湿気がたまりやすく、カビや細菌が増えやすくなります。食中毒を防ぐためにも、自分の体や身の回りの清潔を保ち、元気に過ごせると良いですね。

### 検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

### 6月の保健行事予定

3日(水)	尿検査二次②
4日(木)	耳鼻科検診(5、6年)
10日(水)	眼科検診(全)
11日(木)	耳鼻科検診(3、4年)
12日(金)	歯科検診(欠席者)
18日(木)	耳鼻科検診(1、2年)

## せいけつな生活をしよう

### ★お風呂



いちにちよご 一日の汚れをやさしく洗い落とす

### ★肌着



まいにち 毎日きれいなものを取りかえる

### ★歯みがき



しょくじあと わす 食事の後は忘れずにみがく

### ★うがい



ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをする

### ★手洗い



あら のこ 洗い残しに注意して、すみずみまであらう

### ★つめ



しゅうかん 1週間に1度くらいのタイミングで切る

### ★ハンカチ・ティッシュ



いつも持ち歩き、ハンカチは取りかえる

### ★髪の毛



ブラシなどで整え、前髪は目にかからないようにする

食中毒にも気を付けましょう!

—食中毒予防の三原則—

- ◎菌をつけない
- ◎菌を増やさない
- ◎菌をやっつける



