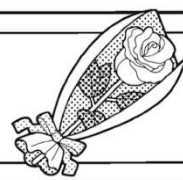




ほけんだより 6月号



健康的な生活を続けて体調を整えましょう

2026年 5月29日
鶴川第二小学校 保健室

急に暑くなったり、雨が突然降ったりと、天気の変りやすい季節です。5月には体調が良くない、と保健室に来た子が4月よりも増えましたが、保健室で休んだ後に元気に授業に戻れた場合が多く、みなさんの体がたくましく成長していると感じました。なんとなく疲れやすいなど、いつもと違う体調を感じることもあるかもしれませんが、体は気候の変化に合わせてようとがんばって働いています。水分をとり、休けいをはさみながら体を動かして、夜は早めに眠り、体を大切にしてください。6月はプールが始まります。規則正しい生活をして体調を整えて、楽しく取り組みましょう。

6月2日(火) 9:00まで
尿検査1次・2次どちらも出せます。
尿検査の今年最後の提出日です！
まだ学校に尿を持ってきていない場合はこの日に出してください。

6月16日(火) 13:30 川上村事前健診
対象は5年生です。キャミソールやノースリーブの下着を着用して大丈夫です。薬を飲む予定の人は、いつ何を飲むかおうちの人と確認しておきましょう。

プールに入る前にチェックしよう

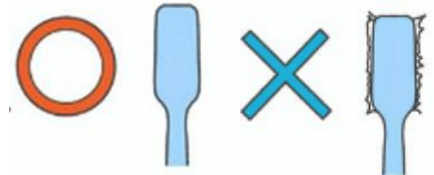
- 熱が出ていない
- 前日はしっかりねむった
- 朝ごはんを食べた
- 手足のつめを切った
- 体調がよい
- 水着・ぼうし・タオルなどをそろえた

がつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は歯と口の健康週間です

学校歯科医の山口先生が、歯と口の健康を守るための基本はやはり「歯をみがくこと」で
 「特に夜眠る前には必ず歯をみがくこと」が大切とおっしゃっていました。また、鶴二小には
 良い歯の子が多くいるとも教えてくださいました。これからもていねいに歯をみがくこと、寝る
 前には必ず歯みがきすることを続けてください。

歯みがきのポイント

- ①歯は1本ずつみがきましょう。鏡を見ながら歯ブラシを動かすと分かりやすいです。
- ②寝る前は必ず歯をみがきましょう。眠っている間は、だ液(つば)の量が少ない、口の中の細菌が増えてむし歯や歯肉炎になりやすいからです。
- ③低学年の間は、おうちの人に仕上げみがきをしてもらいましょう。
- ④できれば朝ごはんの後歯をみがきましょう。
- ⑤歯ブラシを後ろから見てブラシがはみ出していたら、新しい歯ブラシに交換しましょう。



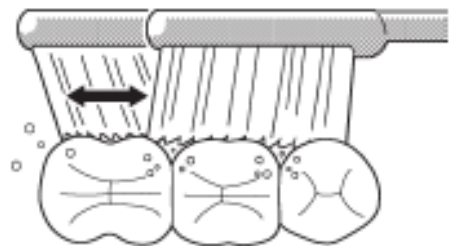
歯をすみずみまでみがく

歯についた歯こうは、歯みがきをしないと落とすことができません。しかし、歯こうは、歯と歯の間や歯ぐきとの境目など、みがき残しやすいところにたまっていきます。鏡を見ながら、歯のすみずみまでみがくことが大切です。



毛先を小刻みに動かしてみがく

歯をみがくときに歯ブラシの毛先が歯の表面で動いていなければ歯こうは落ちませんが、動きが大きくなり過ぎても、歯こうが取れずに、みがき残してしまいます。歯の1～2本分のはばで毛先を小刻みに動かすと、きちんと歯こうを落とすことができます。



寝る前に甘いものを食べない

寝ている間は、だ液を出す量が少なくなるため、起きているときよりも、細菌は活発に働きます。そのため、寝る前に甘いものを食べて、砂糖が少しでも口の中に残っていると、起きているときよりも歯こうが増えやすくなります。



寝る前には必ず歯をみがく

だ液には、細菌をやっつけたり、歯を治したりする働きがあります。しかし、私たちが寝ているときはだ液の量が減るため、細菌が増えやすくなります。そのため、寝る前に、きちんと歯をみがいて、細菌の「巣」である歯こうを落としておくことが大切です。

