

ほけんだより 6月

町田市立ゆくのき学園大戸小学校

NO3 2025. 5. 30 保健室

6月といえばつゆの季節。雨の日が多くなりますね。つゆの晴れ間には、夏を思わせるほどの暑さになる日も出てきます。暑さ肌寒さは上手に衣服で調節をしましょう。また、6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。鏡で歯を見ながらみがいたり、歯ぐきを観察したりと、自分の歯や歯ぐきのようすをみてみましょう。

6月の保健目標は、「歯を大切にしよう」です。

できているかな? 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は けさき
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

*よごれがつきやすいところは、ていねいにみがきましょう!

【おく歯】



そとがわ うちがわ
外側・みぞ・内側
にわけてみがく

【歯と歯のあいだ】



ハブラシで、かきだし
ながらみがく



気になる口臭の原因は…?

友達と話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいませんか。口臭の主な原因は、舌上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。

舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。



舌の掃除方法

もしも舌苔がたまってる人は、次の方法で掃除してみよう。

- ① 鏡を見ながら舌をおもきり外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す





暑さに負けないからだづくりをしましょう！

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」といいます。

しよねつじゆんか

暑熱順化のポイント①

汗をかく

毎日からだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

しよねつじゆんか

暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

エアコンの設定温度は低くしすぎないようにして、からだを慣らしましょう。



プール学習が はじまります

まえ ひ
前の日までの

準備はOK？

- つめは短く切れている。
- 耳そうじをした。
- 目、耳、鼻、ひふなどの病気は病院で診てもらった。
- 夜は、早めにねる。

きょう げんき
今日は元気に

プールに入れるかな？

- 朝ごはんを食べた。
- 調子はいつも通り。
- 熱は出ていない。
- 絆創膏をはっている傷はない。

◎欠席等で眼科・耳鼻科・内科の健康診断を受けられなかった方に、文書を配布いたしました。水泳指導前までに学校医で受診し、結果の提出をお願いいたします。



がつ ほけんぎょうじよてい
6月の保健行事予定

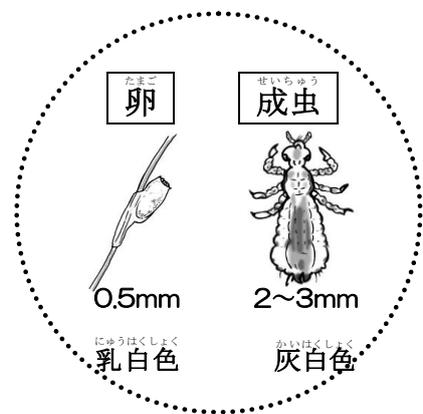
6 / 18 (水) 色覚 (4年希望者)

～保護者のみなさまへ～ アタマジラミにご注意ください

アタマジラミは、ヘアブラシや帽子などの共用や頭が触れ合うことで感染します。

アタマジラミの成虫が毛髪に卵を産み、繁殖します。成虫は、頭皮から血を吸いその結果、かゆみが出ます。残念ながら、一般のシャンプーでは、駆除できません。

アタマジラミが見つかった場合、皮膚科医や薬剤師の指示に従い、薬剤を使って駆除してください。御家庭では、①毎日洗髪する。②枕カバーやシーツ、衣類などは、毎日洗濯・アイロンがけをする。③卵がついている毛髪を切るなどの対応が効果的です。



駆除が完了するまで通常2～3週間かかりますが、その間は感染予防のため、水泳の授業は見学となります。学校への連絡をお願いいたします。