

# ほけんたんより 6月

町田市立ゆくのき学園大戸小学校  
NO3 2026. 5. 29 保健室

6月といえばつゆの季節。雨の日が多くなります。この時期に色が深まっていくあじさいを見て  
いると心もなごみます。ピンクにむらさき、青や白などたくさん色があります。また、ハートに  
近い形のあじさいを見つけた時には、ラッキーな気分になれるかもしれませんね。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。鏡を使って歯みがきや歯ぐきの観察をして、自分  
の歯や歯ぐきのようすをみていきましょう。

6月の保健目標は、「歯を大切にしよう」です。



## 歯みがきポイント！！



### 1. 鏡を見ながらみがこう

歯のはえ方やかみあわせをみて、  
工夫しながらみがきます。



### 2. みがきにくいところを知ろう

みがき残しやすいところは、  
重点的にみがきます。



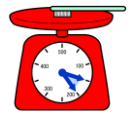
### 3. 毛先をうまく使おう

歯ブラシの角度を変えながら、  
毛先を歯に当てます。

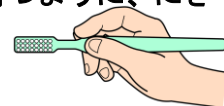


### 4. 軽い力でみがこう

歯ブラシにかかる力は  
150g～200g。

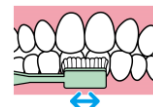


えんぴつを持つように、にぎります。



### 5. 小さざみに動かそう

歯ブラシをタテ・ヨコこまかく動かしながら、1本1本みがきます。



## つゆの時期の健康



### \* けが予防 \*

雨の日は、休み時間も校舎の中ですごします。ついつい、教室やろうかを走ってしまうと、壁  
や人にぶつかったり、転んだりとけがにつながる可能性があります。

### \* 気温に合わせた服選び \*

つゆの季節は、むし暑かったり、はだ寒かったりと不安定な気候が続きます。一日の気温差が、  
10度以上の日もあります。上着のぬぎ着、そでの長さやはだ着のそ材などで体温調節をしてい  
きましょう。

### \* 手あらいをていねいに \*

細きんは、室温が20度くらいから活発になり数がふえていくそうです。食事の前は特にてい  
ねいに手をあらい、清潔を心がけましょう。また、ハンカチを持ち歩く習慣も身につけましょう。



# 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。

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。

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。



## 水泳学習が はじまります。

前の日までの

### 準備はOK? チェックしてみよう!

- 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。

今日は元気に

### プールに入れるかな? チェックしてみよう!

- 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。

## ☆三 6月の保健行事予定

6/17 (水)

色覚 (4年希望者)

6/30 (火)

川上村移動教室前健診

## ～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。

