

# ほけんだより



6月号 令和8年 6月 1日  
 鷹南学園三鷹市立中原小学校  
 校長 佐藤勇人・養護教諭



梅雨の季節になりました。おし暑かったり、肌寒くなったり、  
 天気が変わりやすいこの時期は体調をくずしやすいので注意が  
 必要です。あせの始末や衣服の調節にいつも以上に気をくばり  
 しましょう。

また、熱中症や食中毒なども心配な時期です。きそく正しい  
 生活、てあらい・うがいがいなど、基本的な予防を忘れずに、毎日元氣  
 にすごしましょうね。

## 6月の保健行事



日	曜日	項目	学年	持ち物・注意点
5	金	歯科健診 未受診者検診	該当者	中休みに保健室に集合してください。 校医の池原先生に診てもらいます。
26	金	歯みがき指導	3年生	歯科衛生士さんにお越しいただき、歯垢の染め出しとブラッシング指導を行います。 持ち物については別途お知らせを出します。

### 保護者様

\*定期健康診断が終了しました。

内科・眼科・耳鼻科健診が未受診の方、未治療の方はプールが始まる前までに受診してください。

\*健康診断結果につきましては、健康の記録に全ての健診結果をまとめ、7月上旬にお知らせします。

### ハンカチの持参にご協力ください

子どもがハンカチを持っている状況は、どうしてもおうちの方のお声掛けと助けが必要だと感じます。学校や外に出かけると、ハンカチは必需品となる場合が多々あります。身支度を1人でできるようになる過程で、ハンカチを持つ習慣がついていければと願います。



### 梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら風通しの良い場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。外に出るときは帽子も忘れずに。



かつ ほけんもくひょう  
6月の保健目標

は たいせつ  
歯を大切にしよう

だから重要！  
寝る前の  
歯みがき

睡眠中はむし歯菌から歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるので、口の中がむし歯になりやすい環境です。



歯ブラシが届かない  
歯と歯の間は  
“フロス”で!



ホルダー付きのものもあります

歯肉を傷つけないように注意して使いましょう!

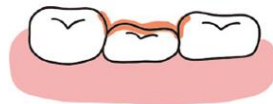
ちゃんと歯みがきはできている?



ちゃんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? つぎの部分はとくに気を付けていてねいにみがきましょう

みがきのこしが  
起きやすい場所

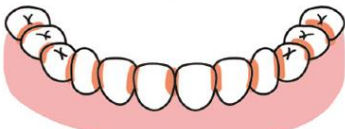
歯の高さが違うところ



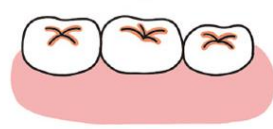
歯と歯肉のさかい目



歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯のうら側



プールに入る日の注意



●しっかりすいみんをとり、朝ごはんを食べてきましょう。

●体をせいけつにし、手足のつめを切っておきましょう。



●発熱、げりなど体調が悪いときはプールには入れません。