

※うちのひとといっしょによみましょう

ほけんだよい

令和8年6月4日
6月号 保健室
上尾市立上平小学校

6月になりました。6月は、本格的な夏に向けて準備を始める時期です。暑い日には、こまめに水分補給をして熱中症に気をつけましょう。そして、もうすぐ梅雨の季節ですね。室内で過ごすことが増えると思います。雨の日でも安全に楽しめる過ごし方を考えてみるというですね。

熱中症対策をお願いします

6月は、湿度とともに気温も高くなり熱中症の心配があります。特に梅雨の晴れ間は、気温が上昇する傾向があるため、注意が必要です。学校ではWBGT（暑さ指数）を計測して注意を呼びかけていますが、おうちでもこまめな水分補給をとり、熱中症にならないように規則正しい生活を心がけましょう。



夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



基本はしっかり
汗をかくこと



毎日、少しずつでも
運動しよう



お風呂でしっかり
湯船につかり



汗をかいたら
こまめに水分補給

6月の保健行事

6月 5日（金）色覚検査	4年生希望者
11日（木）歯科健診	1・3・5年生
15日（月）色覚検査	予備日
17日（水）歯科健診	たんぽぽ、2・4・6年生



6月の保健目標 じょうぶな歯をつくろう



学校では、歯と口の健康週間に向けて、6月中に各学級で歯や口に関する授業を実施する予定です。

この機会にお家で歯みがきの方法や、歯みがきの大切さ、歯の健康について再確認してみてください。夜の歯みがきの後は、お子さんの仕上げみがきをしてあげることもお勧めです。

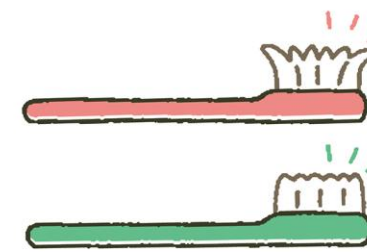
むし歯は、自然に治ることが難しい病気です。永久歯の治療はもちろんですが、乳歯のむし歯は、次に生えてくる永久歯がむし歯になる、歯並びが悪くなるなどの、悪影響を及ぼします。歯科健診でむし歯と診断されたら、早めに治療に行くようにしてください。

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。