ほけんだより 6月

令和８年６月１日発行
立川市立若葉台小学校
校長　片山　伸哉

梅雨の季節が近づいてきました



新学期が始まって２か月がたちました。6月は、雨の日が多くなる月です。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。汗をかきやすくなったり、疲れがたまりやすくなったりするので、体調管理をしっかりしましょう。

また、汗をそのままにすると肌がかゆくなることがあります。汗をかいたらすぐに拭けるよう、ハンカチを毎日持ってきましょう。

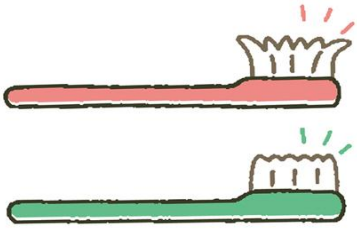
～6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です～

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。

歯みがきが大切な理由

「歯みがきしなさい！」と言われると、「あ～あ、また言われちゃった」「面倒くさいなあ」という気持ちになっていませんか？

でも、歯みがきをサボっていると、やがてイタ～いことになるんです！　むし歯は「痛い」という自覚症状がないまま、進行するからです。冷たいものや硬いものを噛んで刺激を感じたときには、歯の内部までむし歯が浸透しているのです。

歯周病も危険！　気づいたときには、口臭がしていて、歯肉が弱って歯が抜け落ちる原因になります。

健康で過ごせる「当たり前の毎日」のために、きちんと歯みがきしましょう！



作文と標語を募集します

歯と口に関する作文と標語を6月30日まで募集しています。

作文は、５・６年生が対象です。

標語は、全学年の皆さんが対象です。興味がある人は、保健室の先生に声をかけてくださいね。

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
湯船につかろう



汗をかいたら
こまめに水分補給

頭、かゆくない？



頭がかゆいのは、頭皮（頭の皮ふ）が、汗や汚れ、乾燥などが原因で炎症を起こしているからです。かゆくてたまらないときは、皮膚科のお医者さんに診てもらいましょう。

アタマジラミも原因の一つです。コロナ禍で減りましたが、ここ数年、また増えてきているようです。アタマジラミが流行っている地域では、注意と対策が必要です。

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、風通しのよ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。



雨の日 ツルッと 転倒に注意

一歩一歩を慎重に！

- 学校の廊下や階段
- 道路の白線
- マンホールの蓋
- 玄関などタイルの床



保護者の方へ

水泳事前健康調査票のご提出、ありがとうございました。水泳前までにお子さんの体調に変化がありましたら、担任もしくは保健室までご連絡ください。

また、定期健康診断の結果を適宜カラーファイルで返却しています。結果をご覧になられましたら、お早めに受診いただきますようお願いいたします。

