

6月



# ★おうちのひとといっしょによみましょう★ ほけんだより

令和5年  
6月2日  
励徳小  
保健室  
No.3

だんだんと気温が上がっている一方で、雨の日が続く梅雨の季節になりました。気温や天気  
の急な変化に体が追いつかず、体調を崩してしまうことがあります。ムシムシとした暑さ  
にも負けないよう、健康的な生活を心がけ、強い体をつくりましょう！！



6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。  
学校では、美里リハビリテーションクリニックから北原先生を  
お招きしてのブラッシング指導や保健・給食委員会から歯の  
キラピカキャラクターの募集などが行われます。  
歯と口の健康について考えてみましょう。

## しこう 歯垢 (プラーク) ってなに？

「歯垢 (プラーク)」は歯にくっついた細菌のかたまりのことです。  
歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因になるミュータンス菌  
も含まれます。また、「歯垢 (プラーク)」はネバネバしていて、うが  
いだけでは取れないので、歯みがきでとりましょう。



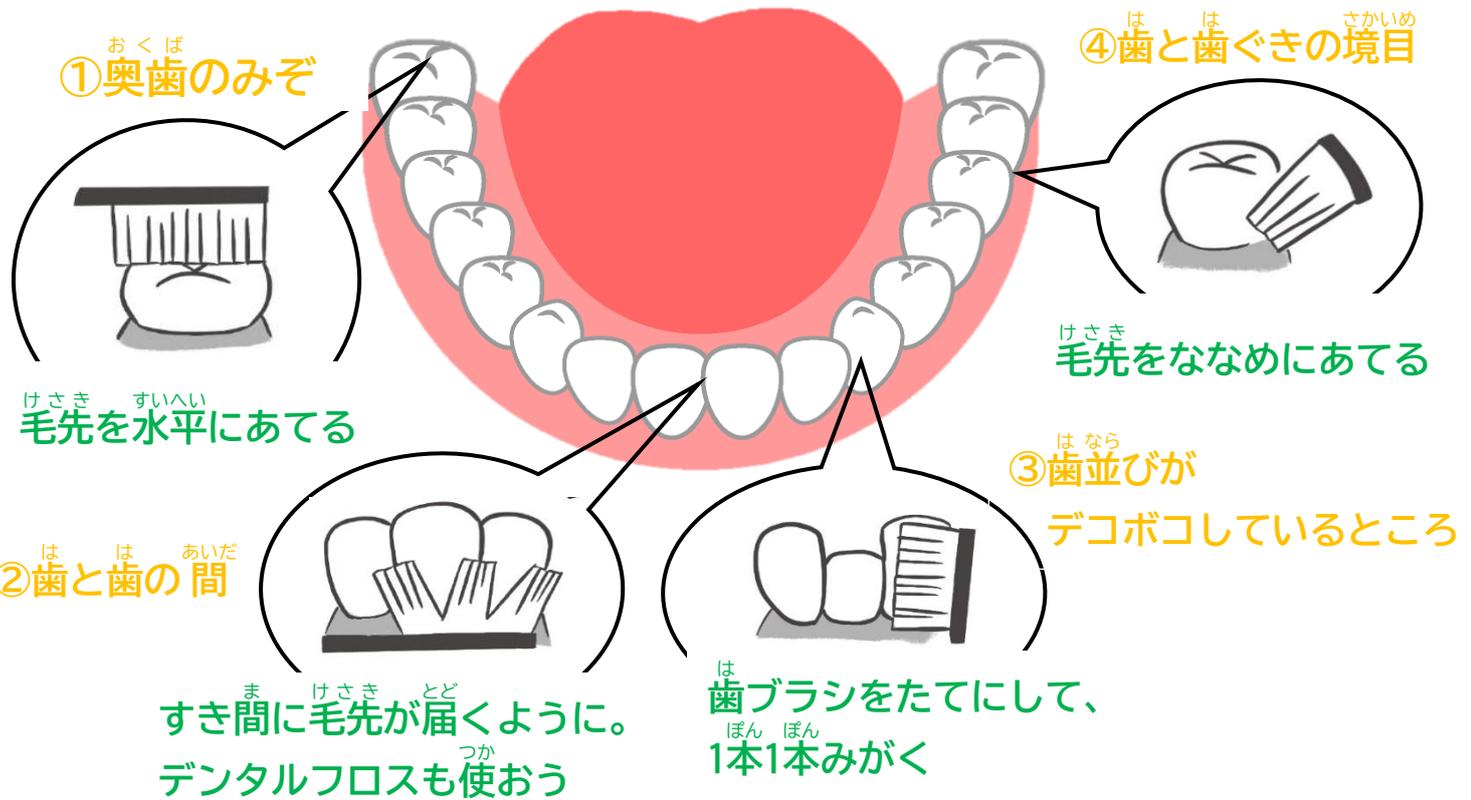
ほう  
放っておくと、こんなことになるかも・・・

ミュータンス菌が糖分をエサにして、  
歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて、歯周病になる。  
ひどくなると歯が抜けることも・・・。



# は く歯みがきのみがき残しが多い場所とみがき方



## ねっちゅうしょう 熱中症に き 気をつけて！



### ねっちゅうしょう 熱中症とは…？

ひざしが強いところや気温の高  
いところに長くいたときに、  
たいおんちょうせつ うま  
体温調節が上手くいかず、めま  
いやだるさなどの様々な症状  
が起る状態のことです。

### ふせぐためには…？

無理をせずに過ごすこと、外に出る時  
は帽子をかぶること、こまめに水分を  
と取ることが大切です。



## がつ 6月からみさとチャレンジが始まります！！

今年度もみさとチャレンジを、毎月第一火曜日・水曜日に実施します。子どもたちの基本的な生活習慣の確立のためにご協力をよろしくお願いいたします。6月は、じめじめと暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。天気や気温の変化が激しいと、体調をくずしやすいので、睡眠や食事をしっかりとって元気に乗り切りましょう。保護者の方からも感想等をいただくと幸いです。また、ゲームやメディアにおけるお家でのルール作りもよろしくお願いいたします。