

# ほけんだより 6月

令和8年5月27日  
江戸川区立南篠崎小学校  
No. 3



衣替えの時期になりました。しかし、6月に入ったからといって、「今日からは夏！」というようにズバッと切り替わるわけではありません。半そでや短いズボンなど夏物がちょうどよい日が増えてきますが、雨が降って肌寒く感じる日もあります。

「暑くなってきたから上着を脱ごう」「今日はちょっと寒いからもう一枚着た方がいいかも」など、上着やカーディガンなどをはおるなどして、自分で調節しましょう。



## 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

気になるところはプールの前に  
お医者さんに相談しよう



6月より水泳指導が始まります。内科・耳鼻科・眼科の病気には、プールに入ることによって症状が悪化するものもあります。定期健康診断でお知らせをもらったお子さんにつきましては、早めに受診するようお願いいたします。また、治療報告書は学校までご提出ください。

### 歯や口の健康を守るのはチーム戦

**メンバー①**  
は 歯みがき  
まいにち 毎日のていねいな歯みがきが  
こうくう 口腔ケアの基本です。

**メンバー③**  
は い 歯医者さん  
よ ぼう し か 予防歯科のためには  
プロによるクリーニングも必須。

**メンバー②**  
えき だ液  
よく噛むことで分泌される  
だ液は口の中のお掃除屋さん。

**メンバー④**  
めん えきりよく 免疫力  
ただ 正しい生活習慣で細菌に負  
け けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？

## むし歯になりにくい生活習慣

ゆっくりよくかんで食べる



あまいものの食べすぎに注意



食後の歯みがき



定期的に歯科検診を受ける



## 寝る前の歯みがきが大切な理由



寝ている間はだ液がへるので、むし歯になりやすいです。そのため、寝る前にていねいに歯みがきをして、食べかすなどをとることが大切です。