

ほけんだよ 6月

令和 8 年 6 月 2 日
江戸川区立下鎌田東小学校
校長 山本 浩一
養護教諭

運動会が終わり、子供たちのがんばる姿がたくさん見られた5月が過ぎました。大きな行事を終え、ほっとする反面、疲れが出やすい時期です。6月は梅雨に入り、気温や湿度の変化が大きく、体調を崩しやすくなります。汗をかいたらこまめに着替えること、水分補給を意識することが大切です。心も体もすっきりと過ごせるよう毎日の生活習慣を見直していきましょう。



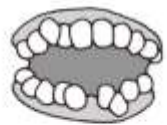
暑さに強い体は、少しずつ作るものです。急に暑くなると、体がうまく対応できず、熱中症になりやすくなります。そのため、毎日の生活の中で少しずつ暑さに慣れることが大切です。体はすぐには暑さに対応できないのです。暑さに慣れていないと汗をかくのが遅れ、体の熱が逃げにくくなるので、熱中症のリスクが高くなるのです。

暑さに体を慣らすための5つの方法



大人の歯をきれいに生やすコツ

小学生になると、子どもの歯がぬけ大人の歯にどんどん生えかわります。大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。そのため、あごの骨が成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまう。歯が重なって生えてしまうことも。



歯が生える場所を広げるには？

大切なのは、しっかりかんで食べる。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。



「ひとくち30回」をめやすに、よくかんで食べましょう。





近視にならないための新常識
たくさん外で過ごそう



平均
1日2時間

木陰やベランダ
でもOK



近視になりたくない人はもちろん、
すでに近視の人も悪化防止に
なるといわれています。
走り回らなくてもOK。
外で過ごすことがポイントです。

6月4日~10日は
歯と口の健康週間

この期間は、みんなが自分の歯を大切に、むし歯や歯ぐきの病気を
予防することを考える大切な1週間です。

※ どうして歯を大切にするの
歯は食べ物をかむだけでなく言葉をはっきり発音したり元気に笑ったり
するためにも大切な役割があります。
むし歯があると、食べるときに痛くなったり、集中しにくくなったりする
こともあります。



むし歯になりやすい歯は？



歯と歯の間



奥歯の溝



歯と歯ぐきの間



歯並びがでこぼこしてる歯

しっかりみがきましょう！

健康診断
受けて終わり
じゃ
もったいない！



受診のおすすめ
をもらったら

早期治療の
チャンス



気になるところが
見つかったら

生活を見直す
チャンス



結果がバツチリ
だった人は

自分の
良いところを
気づける
チャンス

日頃より本校の保健活動へのご協力をありがとうございます。
健康診断の結果、再検査が必要な児童に
「お知らせ」を順次配付しています。ご確認の上、
病院等の受診をお願いします。
定期的に治療している場合はその旨を保健室へ
お知らせください。

健診当日の欠席者には「欠席者のお知らせ」を配布し
ています。プールが始まる前までに受診し、「受診結果
報告書」を担任へ提出してください。

全ての健康診断が終わり次第、異常の「ありなし」に
関わらず結果を記入した「定期健康診断の記録」を
配付します。ご確認をお願いします。