

# ほけんだより6月

令和8年6月1日  
墨田区立第一寺島小学校  
保健室 青木 香澄

5月の終わり頃から、気温が高くなってきました。これから、夏にかけて更に気温が上がってきます。水分補給はもちろんですが、夜はしっかりと体を休め、栄養をとり、暑さに負けない体づくりをしましょう。



6月4日~10日は  
歯と口の健康週間



6月の保健目標  
歯を大切にしよう



ゆっくりによくかんで食べる



だ液が出て、食べ物のかすや細菌を洗い流してくれます。

むし歯になりにくい

生活習慣

定期的に歯科検診を受ける



あまいものの食べすぎに注意 食後に歯をみがく



砂糖はむし歯菌の大好物！！



すぐに歯みがきができないときはブクブクうがいをしましょう！

学校の歯科検診で手紙をもらった人は、歯科医院で診てもらいましょう。

ふるい歯ブラシ、どうしてダメなの？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えています。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



あせ

# 汗のひみつ

汗は、乾く時に体の表面の熱をうばいます。つまり、汗をかくことでみなさんの体は体温が上がりすぎないように調整しているのです。夏に向けてこれから気温も上がってきます。しっかりと汗をかいて体温調節できるように次のことを心がけましょう。



ふだんから運動や外遊びをする。



お風呂に入る。



こまめに水分をとる（たくさん汗をかいたときは、塩分もとる）。



## 6月の予定

日程	内容	対象学年
6月15日（月）	宿泊前検診	5年

保護者の方と一緒に読みましょう



水泳指導が始まります

水中での運動は体力の消耗が激しくなります。安全な水泳指導のために、水泳の授業のある日は特に入念に健康観察を行い、無理のないようにしましょう。（見学の場合には、すぐで様子をお伝えください。）



- 睡眠をしっかりとる
- 耳そうじをする
- 朝ご飯を食べる
- 爪を短く切る

ご家庭でもチェックをお願いします。



### 保護者の方へ

### 麻疹流行状況について(墨田区保健所より)

現在、都内では、麻疹患者が急増しています。海外渡航歴のない方も感染しており、感染のリスクが高くなっています。麻疹は、感染力が極めて強く、空気感染するため、手洗い・マスクのみで予防はできません。免疫を持たない方が感染するとほぼ100%発生することから、予防接種が最も有効な予防法といえます。

①1歳から2歳未満（第1期） ②年長さん（小学校入学前年）（第2期）麻疹の感染を予防するために予防接種を行いましょう。

①でワクチン接種ができなかったお子さん（令和3年4月2日以降に生まれた生後24ヶ月以上までに生まれたお子さん）で麻疹予防接種歴・罹患歴がない方、②でワクチン接種ができなかったお子さん（平成20年4月2日から令和2年4月1日までに生まれたお子さん）で麻疹予防接種が1回で罹患歴がない方、には麻疹含有ワクチン（主にMRワクチン）の接種費用助成がありますので、ご活用ください。

[https://www.city.sumida.lg.jp/kenko\\_fukushi/kenko/yobou\\_sessyu/kodomo/MR-ninisessyu28.html](https://www.city.sumida.lg.jp/kenko_fukushi/kenko/yobou_sessyu/kodomo/MR-ninisessyu28.html)