



ほけんだより6月

令和8年6月1日

墨田区立小梅小学校

校長 伊藤 康次

養護教諭 小坂井 典子

もくひょうは 歯を大切にしよう



歯科検診があります

当日の朝は、必ず歯みがきをしてから登校しましょう

6月	11日(木)	1～3年生
	12日(金)	4～6年生

むし歯や歯周病はないか。

歯並びやかみ合わせの状態はどうか。

歯科健診



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、むし歯予防にとっても大切。



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。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

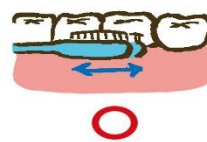
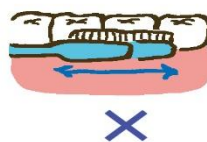
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



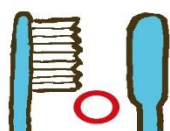
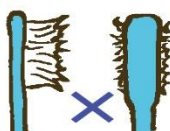
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さく動かし動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



水泳指導が始まります！！

6月15日（月）から水泳指導が始まります。

安全な水泳の学習ができるように、保護者のみなさまには、以下のポイントを中心に健康管理・観察をお願いします。

- 爪切り、耳掃除はしてあるか。
- 前日よく眠れたか。
- 朝ごはんはしっかりと食べられたか。
- 当日朝の体調はどうか（発熱・頭痛・腹痛・のどの痛み・だるさ等ないか）。

また、内科・耳鼻科・眼科健診でお知らせをもらったお子さん、内科・耳鼻科・眼科健診を欠席等で未受診のお子さんは、必ず専門医を受診してください。未受診の児童は、水泳の学習に参加できない場合があります。

お子さんが水泳の学習に参加する際の注意事項等（医師からの指示等）ありましたら必ず学校までお知らせください。よろしくお願いします。

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



夏に向けて体力をつけよう

今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時季に夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと、すなわち「暑熱順化」が大切です！

まず、心がけたいのは、適度な運動。運動して汗をかく習慣によって、体に備わった汗による体温調節のシステムが働きやすくなります。また、お風呂につかって汗をかいて体温を上げることも、おすすめです。そのほか、早寝早起きや朝食をしっかり食べる習慣も、夏場の体力維持につながります。