

6月号 ほけんだより

令和8年 5月29日
墨田区立外手小学校
校長 柿沼 広美
養護教諭 吉野 綾里

6月の保健目標

「ていねいに歯を磨こう」

梅雨が近づき、天気が不安定な日が続いています。朝晩は涼しく、日中は暑くなる日が増えてきました。寒暖差で体調をくずしていませんか？衣服の調整ができるように、1枚上着を持っていると安心です。

また、のどの痛みや咳の風邪が流行っているようです。違和感を感じたらすぐに担任の先生やおうちの人に伝えましょう。具合が悪いときは無理をせず、しっかりと休むことが大切です。

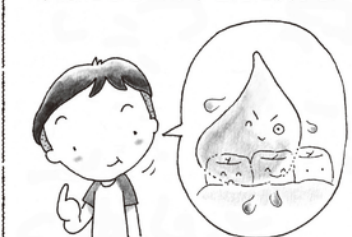
5年生と6年生は来月宿泊行事があります。体調管理をしっかりとしましょう。

だ液のすごい4つの力

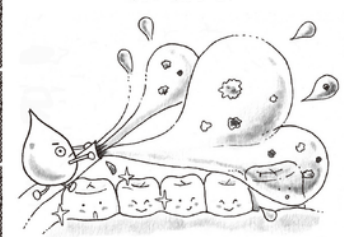
消化を助ける
だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ



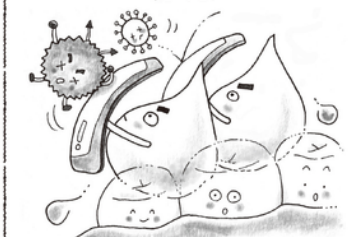
むし歯予防
食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ



清潔にする
食べかすや汚れを洗い流すよ



細菌から守る
口に入った細菌が増えるのを防ぐよ



こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング①

かみかみトレーニング



1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング②

うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③

鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。
一つずつチャレンジして
歯と口の健康を守ろう





水泳の授業が始まります。

気温が高くなってきて、水泳の授業が楽しみになってきましたね。中には、苦手な人もいるかもしれません。安全に水泳の授業ができるように、ルールを確認しましょう。

プール学習を安全に

想像してみよう

準備たいそうをしないと…？

急につめたい水に入ると体がびっくりして筋肉がちぢみ、動かしにくくなることもあるよ。体をよくほぐそう。



プールサイドを走ると…？

ぬれていてとてもすべりやすいよ。転んでケガをしてしまうかも。ゆっくり歩きましょう。



プールに飛びこむと…？

プールの底に頭を打ったり、友だちにぶつかったりして、命に関わるケガになることも。飛びこみは絶対にNG。



危険は他にもあるかも。

「あぶない！」を想像して正しく行動し、安全で楽しいプールの授業にしよう。

前日までにやること！



つめを短く切る

前日は十分に寝る
朝ごはんを食べる



健康診断のお知らせをもらった人は、お医者さんに相談する