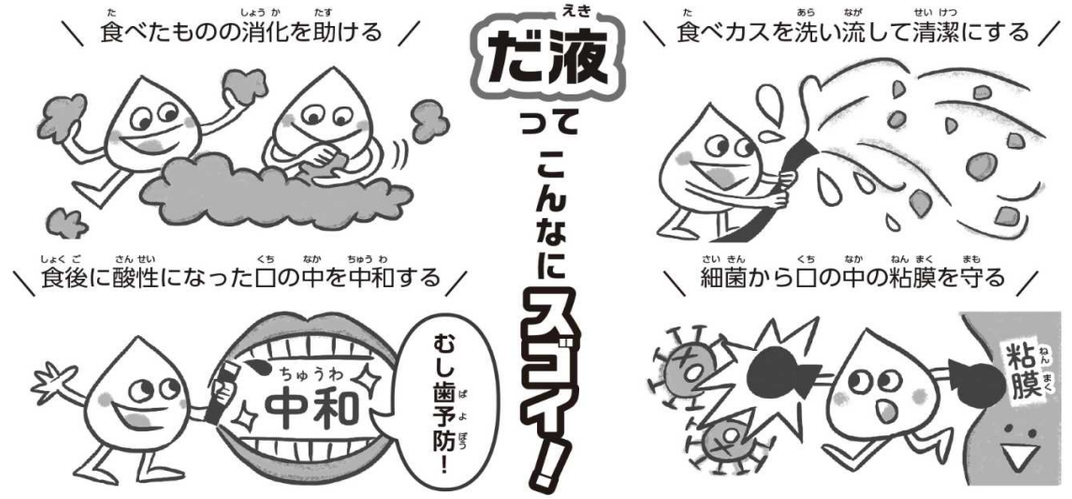
令和5年 6月7日　玉島小学校 保健室

6月 ほけんだより

　だんだんと気温が上がっていくなか、じめじめとする梅雨の時期になりました。この時期は、気温の変化が激しく、体がその変化についていけずに体調をくずしてしまいがちです。また、暑くなりはじめは、体が暑さになれていないため熱中症になりやすいです。脱いだり着たりできる服で調節したり、汗をきちんとふいたりして、体調の管理をしましょう。

　そして、6月下旬からは水泳の授業も始まります。十分な睡眠と、朝ごはんをしっかり食べる習慣を身につけて、今月も元気にすごしましょう！

だ液ってこんなにスゴイ！



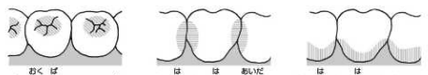
だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。

健康診断の日程

歯科検診

8日	2・3・6年
14日	1年・5－1・5－2
21日	4年・5－3

- ☑ 食事の後に歯みがきをしている
- ☑ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ☑ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ☑ みがき残しやすい場所もみがけている



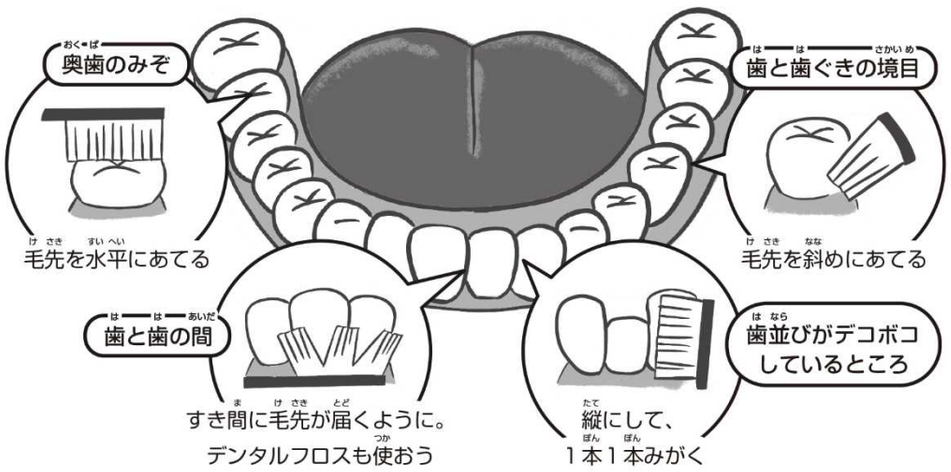
- ☑ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

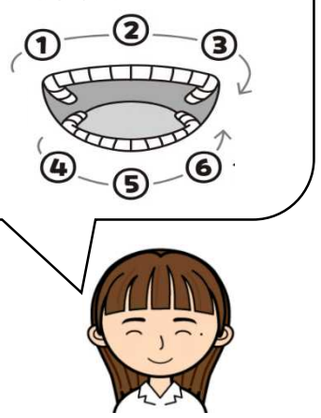
むし歯にするぞ～！ ミュータンス菌はこんな子が大好き

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

みがき残しやすい場所 と みがき方



みがきのこしがないように
みがく順番をきめておくといいですね！



寝る前の歯みがきが大切なワケ

クイズ　むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後　② 昼間　③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

6月16日は、プールびらきです。

「水泳前ほけんだより」もしっかりとよんで、

プール学習にそなえましょう！

プール授業 ルールを守って 事故0に

プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

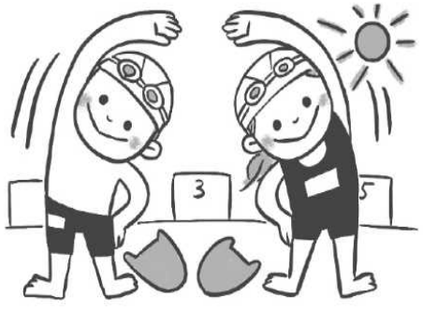
プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。



※タオルや、くしなどのかしかりはやめましょう。

安全に楽しく、プールにはいりましょう！