

ほけんだより 6月号

令和7年6月発行



もうすぐ「雨が多くなる時期...

5月の運動会ではみなさんの頑張る姿がとっても素敵でした！今回の頑張りを胸に、これからの学校生活も楽しんでいきましょう！

また、6月には雨の日が多くなる「梅雨」があります。ジメジメしていて気分も暗くなりかちですが、自分なりに気持ちをリフレッシュできることを見つけて、夏より組んでみましょう！特に、雨の日でもできることだと良いかもしれません...！

梅雨も健康にすごすために

梅雨の時期は、春から夏へと季節が変わるため、体調をくずしやすいだけでなく、雨によって事故やけがの危険もあります。次のことに気を付けて、健康にすごしましょう！

**かさの
使い方に注意**

かさをさしていると視界が悪くなりかちです。気をつけて使いましょう。

**熱中症に
注意**

雨の日でも気温が高い日はあります。水分補給をしっかりとしましょう。

**事故に
注意**

ぬれた地面はすべりやすくなっています。足元を気をつけて活動しましょう。

**食中毒に
注意**

ジメジメする季節は食中毒に要注意です。食品の管理や手洗いに気をつけましょう。

歯と口の健康週間

6月4日～10日

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。これは日本歯科医師会によって決められており、「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」がキーワードです。正しい歯みがきで歯と口の健康を守りましょう！！

まずは歯ブラシの点検をしよう！

正しい歯のみがき方

① 毛先が広がっている
と汚れが取れにくいです。

② 毛先を歯の面にあてる
軽い力で動かす

③ 軽い力で動かす
5～10mmくらい
小刻みに動かす

- 3つのポイント**
- ① 食習慣を整えよう！！
あまいものはかき食べていませんか？
バランスの良い食事を心がけましょう！
 - ② こまめに水をとろう！！
口の中の水分が少なくなると、口臭やむし歯のリスクが高まります。
 - ③ 定期的に歯科健診に行こう！！
毎日の歯みがきで全ての汚れをとることは難しいので、定期的に歯医者に行きましょう！

保護者のみなさまへ

- ・全ての健康診断終了後、順次結果一覧を配布いたします。ご確認いただいた後は、ご家庭で保管ください。
- ・6月6日(金)にみがき百発しチェックとしてフラーテスト錠を配布いたします。実施後、9日(月)にご提出ください。