

# ほけんだより 6月

令和4年6月2日  
青梅市立第五小学校 保健室

いよいよ体育学習発表会が始まります。まだ6月ですが、日差しが強くなり暑い日も増えてきました。体がまだ暑さに慣れていないため、上手に汗をかけず、熱中症になってしまうことがあります。暑い時は無理をせず、徐々に暑さに慣れていくようにしましょう。

また、梅雨に入ると湿度も上がり、天気によって気温の変化が大きいため、体調を崩しやすい時期です。肌寒く感じる日は1枚上着を持って来るなど工夫して、健康に気を付けましょう。



6月の  
保健目標

- ・梅雨時の健康に気を付けよう
- ・歯を大切にしよう

## けんこうしんだん について 健康診断の日程

日程	項目	対象学年
6月7日(火)	内科検診	1・2年
6月15日(水)	歯科検診	5・6年

6月7日(火)の内科検診は13時15分から学級順に実施していきます。  
2年2組は下校時刻が通常よりも少し遅くなる可能性がありますので、ご承知おきください。

## はみがきカレンダーを配布します【期間:6月3日(金)~6月9日(木)】

6月4日~10日は歯と口の健康週間です。

この期間に合わせて、はみがきカレンダーを配布します。

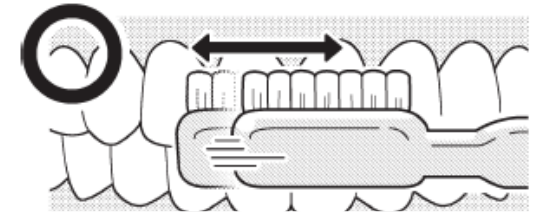
むし歯ゼロを目指して、毎日(朝晩2回)しっかりはみがきをしましょう!

次のポイントに注意して、正しいはみがきができているか確認しながら取り組んでみてください。特に歯の裏側はみがき残しが多いので、しっかりみがいてくださいね。はみがき名人を目指してみましょう!

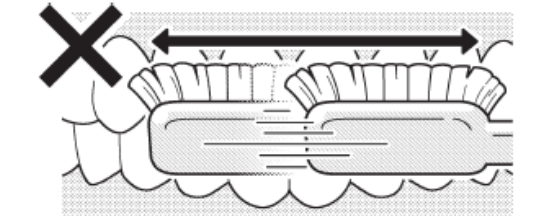


## は歯ブラシの動かし方に注意しよう!

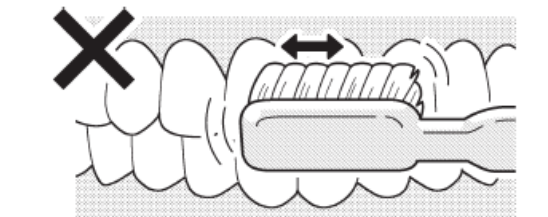
力を入れずに、毛先が歯の表面にまっすぐ当たった状態で、歯1~2本分の幅で小刻みに動かすと、歯こうをきれいに落とせます。



何本もまとめてみがこうとすると、力が入りやすくなり、毛先が曲がって歯こうが落ちにくくなり、みがき残しが多くなります。



歯ブラシを小刻みに動かしてみがいているつもりでも、毛先が動いていないと歯こうは落ちません。毛先をよく見てみがきましょう。



## こまめな手洗いで

### 食中毒を予防しよう



- ・家に帰ったとき
- ・食事やおやつの前
- ・ペットに触った後
- ・トイレの後

## よくかんで食べると、いいことがいっぱい!

