

ほけんだより 6月

令和8年 嘉手納小学校 保健室



6歳の6月6日は「稽古始め」と言われ、新しい習い事を始めるのに良い日ともされています。新しいことをすると、脳が活発になって記憶力が良くなったり、自信がついたり、心も体も成長できます。6歳ではない人も、興味はあるけどできていなかったことを初めてみませんか？

また、6月は、「歯と口の健康月間」となっています。5月に行われた歯科検診の結果、むし歯がある、という人は、早めに治療を行い、治療報告書の提出をお願い致します。



ていねいに
歯みがこう

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



6月10日は
こどもの目の日



※「歯と口の健康月間」の一環として、6月8日~12日に「歯みがきカレンダー」の取り組みがあります。提出等はありませんが、お子さんと一緒に、楽しみながら取り組みをお願い致します。

歯や口の健康を守るのはチーム戦

メンバー①

歯みがき

毎日のていねいな歯みがきが
口腔ケアの基本です。

メンバー③

歯医者さん

予防歯科のためには
プロによるクリーニングも必須。



メンバー②

だ液

よく噛むことで分泌される
だ液は口の中のお掃除屋さん。

メンバー④

免疫力

正しい生活習慣で細菌に負
けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？



知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高くと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に

2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール

3 のどの渴きを
感じにくくても、自発的な水分補給を



プール学習に向けて

以下のチェックをお願い致します。

- ・シラミ検査
- ・爪の長さ
- ・とびひはないか？
- ・朝ご飯をしっかり食べる
- ・はやね・早起き

※ 安全で、楽しいプール学習にしましょう。