



令和7年6月2日
おてしようがっこう ほけんしつ
大手小学校 保健室
【6月の保健目標】
は たいせつ
歯を大切にしよう

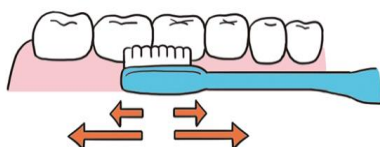
だんだん暑い日が増えてきましたね。汗をたくさんかいている人を多く見かけます。これから訪れる、梅雨の季節は、気温・湿度ともに高くなり、天気が変わりやすく、体調を崩してしまいがちです。汗をかいたらタオルで拭く、肌寒くなったら上着を着るなど脱ぎ着しやすい服装をして、かぜをひかないようにしましょうね。

歯みがきのキホンQ&A



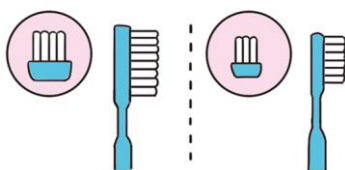
Q1 みがき方として正しいのは？

- ① 歯ブラシをこきざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



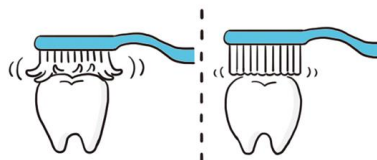
Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは？

- ① 大きめのものを選ぶとよい
- ② 小さめのものを選ぶとよい



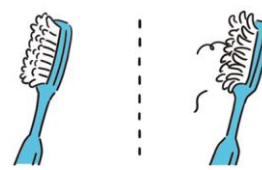
Q2 みがくときの力の強さは？

- ① できる限り力強く
- ② 力を抜いて軽く



Q4 歯ブラシはいつ取り替える？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛が抜けてきたとき



(答え) Q1→① Q2→② Q3→② Q4→①

保護者のみなさまへ



歯科検診では、学校歯科医の先生から「みがき残しが気になる」とお話がありました。奥歯や、歯の間、歯ぐき（歯肉）との境目などは、特にみがきにくい場所なので、毎食後しっかりと歯みがきをするようお声がけをお願いします。

また、学校の歯科検診の受診のお知らせがないお子さんも、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯科医院では、異常や病気だけでなく、歯石を取り除くことや、歯のみがき方もチェックしてもらえます。



“あせをかく力”をつけて熱中症を防ごう

運動と水分補給で“あせをかく力”をつける



- 最初は短い時間であせが少し出るくらいの軽めの運動にする。
- 日がたつごとに運動時間を長くする。
- 服装は、動きやすくて風通しもよく、あせが蒸発しやすいものを着る。

- 運動をしてあせをかくと、体の水分が失われるため、水分補給を行う。
- あせには塩分もふくまれているので、こまめな水分補給とともに、1日3食をしっかり食べて塩分を補給する。

快適すぎる室内で弱まる“あせをかく力”



エアコンがついている涼しい室内であまり体を動かさずに過ごしていると、あせをかく機会が少なくなります。あせをかく機会が少ないと、あせを出す力が弱まって体温を調節しづらい体になってしまうことあり、熱中症にかかる危険性が高まります。



おめでとう
大手小のみなさんへ

磯部先生より



9日から磯部先生は、赤ちゃんが生まれる準備をするためお休みにはなります。

先生のお腹が大きいのを見て、「先生だいじょうぶ？」と心配してくれた子やお腹の赤ちゃんに声をかけてくれた子がいました。みんなの優しさが先生はとても嬉しかったです。赤ちゃんもきっと喜んでいてと思います。みんなありがとう！

お休みの間は大手小学校を離れますが、みんなのことをいつも応援してますよ♪

磯部先生より