

ほけんだより 6月号

令和7年6月2日（月）
針ヶ谷小学校 保健室



先日、運動会が行われました。みんな練習のときから一生懸命取り組み、最後まであきらめずに頑張っている様子が見られました。緊張や不安などが少しずつとれたころに疲れが出やすくなります。無理せず、ゆっくりと疲れをとっていきましょう。

梅雨の体調管理は「温度」と「湿度」に注目



6月に入って、衣替えが済んだこともあり、半袖姿を多く見かけるようになりました。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高く、むし暑く感じる日が増えてきます。しかし、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、くもりや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。その日・そのときの気候に合わせ、例えば半袖の上から長袖のシャツを着るなど、体調をくずさないための工夫を心がけましょう。また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症がとくに起こりやすくなります。こまめに水分をとる、日差しが出たら帽子をかぶるなどの対策を忘れないようにしましょう。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事は、体の調子を保つためにこの時期にも欠かせません。暑い夏をみんなで元気に乗り越えましょう。

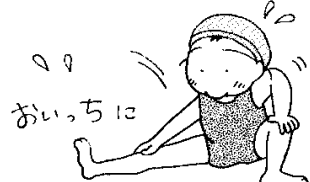
衛生面も…夏の水分補給

水筒を選ぶとき、見逃してほしくないのが「洗いやすさ」です。夏期はとくに頻繁に手入れをすることになるため、なるべくパーツが少なくて洗うときに手間がかからないもの、そして口が広く、柄つきブラシ等で中のすみずみまで洗えるものが良いですね。また、水筒と水筒ケースにも名前を書いて、自分の物が分かるようにしましょう。

もうすぐプール学習が始まります

プールの授業を楽しみにしているお子さんも多いと思いますが、体調がよくない状態でのプール学習は大変危険です。6月・7月は、雨で寒い日があったり暑い日があったりと、気候の変化が厳しく体調を崩しやすい時期でもあります。楽しく有意義なプール学習のために、お子さんの健康観察・健康管理をお願いいたします。まずは、早ね・早起き・朝ごはん・朝うんちで、生活リズムを整えることが健康な生活の基本です。

もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

病気がけがある人は主治医に相談しよう 心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。 	体を清潔にしておきましょう 皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。 	睡眠を十分にとりましょう 水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。 
健康観察を忘れずにしっかりやりましょう 不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。 	朝食・昼食をきちんと食べましょう 空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。 	準備運動をしっかりやりましょう 全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。 

歯科健診を終えて・・・

例年、むし歯の数は多くないものの、歯並びやかみ合わせが気になる児童が多いようです。また、CO（むし歯になりかけの歯）や、歯垢や歯石、歯肉の炎症等で、お知らせの用紙をもらった人も多かったです。強くみがきすぎて歯肉からよく血がでるとい人もいました。軽い力でみがくこと、毎日のブラッシングを工夫しましょう。

数字
で見る

歯と口の健康

20
本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。



30
回

理想的なかむ回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、菌を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上！



6
割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってプロの目でみてもらうと安心です。

