



東風小学校
令和8年6月
養護教諭 岩田



こんげつ ほけん もくひよう
今月の保健目標

は えいせい つ ゆ ど き
歯の衛生・梅雨時の
えいせい き
衛生に気をつけよう。

6月になり、少しずつ蒸し暑い日が増えてきました。新しい学年や生活にも慣れてきた一方で、疲れが出やすい時期でもあります。元気に過ごしていきましょう。また、6月は「歯と口の健康習慣」です。6月19日(金)に行われる歯科検診において、ていねいな歯磨きを心がけてみましょう。結果は全員に配布しますので、お家の方と一緒に見て、歯と口の健康について話してみましょう♪



つゆ 梅雨あるある

この季節は
きをつけて!

梅雨入りして雨がが続くと、気圧が下がって体調を崩したり、ぬれた床でケガをしてしまったり、外で遊ぶことができないのでモヤモヤしたり…。梅雨あるあるを5つまとめたので、自分で危険を考えて行動できるといいですね♪

食べ物がいっぱい
痛みやすい



ぬれた床で
すべりやすい



つゆがたおちゅうしょう
梅雨型熱中症
になりやすい



かさ
傘で
ケガをする



たいちよう
体調を
くずしやすい



梅雨の時期ならではの、かたつむり・カエルなど、この時期しか出会えない発見を楽しみながら過ごしてほしいと思います



プールが始まります

6月中旬からプールが始まります。安全で充実した学習時間になるよう、前の日に健康チェックをしましょう。

プールの前にチェック

- ☐ 睡眠は十分にとる
- ☐ 朝食と給食はしっかり食べる
- ☐ 手足の爪を短く切る
- ☐ 体調が悪いときは無理をしない



保護者の方へ

爪が長い児童や、自分で爪を切れない児童が増えています。爪が長いと、けがの原因になったり、汚れや菌がたまりやすくなったりします。ご家庭でも爪のチェックをしていただき、定期的な爪切りや、自分で安全に爪を切る練習へのご協力をお願いします。



だ液のすごい4つの力

守ろう
歯と口の健康

だ液のスーパーパワー

消化を助ける

だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ

むし歯予防

食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ

清潔にする

食べかすや汚れを洗い流すよ

細菌から守る

口に入った細菌が増えるのを防ぐよ

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング ①

かみかみトレーニング



1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング ②

うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング ③

鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。
一つずつチャレンジして
歯と口の健康を守ろう

