令和７年６月１２日　福井市春山小学校　　＊おうちの方といっしょに読みましょう＊

6月の保健目標
歯を大切にしよう

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても、正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって、口の中でむし歯菌がふえてしまいます。下の4つの場所やみがき方に気をつけて、ていねいにみがきましょう。

●歯と歯のあいだ

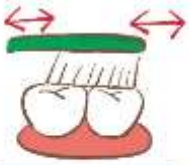
●歯と歯ぐきのあいだ

●奥歯のみぞ

●歯ならびがでこぼこしている

軽い力で えんぴつ持ち

歯ブラシの毛先を 歯の面にあてる



こきざみに 動かす

鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする

●学校歯科医による　歯みがき指導を行いました。

1年生　第一大きゅう歯をまもろう

歯の王様「第一大きゅう歯」がむし歯になりやすいことを学習し、工夫してていねいにみがくことができました。フッ化物洗口の役割についてもお話していただきました。

6年生　歯みがき名人になろう

歯こうを染め出して赤くなったところを中心に、かがみを見て真剣に歯みがきをしている6年生のみなさんでした。早川学校歯科医さんや歯科衛生士さんにチェックしていただき、6名の児童が、歯みがき名人に認定されました。

●水泳学習がはじまります。 次のことを守って、安全に水泳学習を行いましょう。

＜水泳学習の前に・・・＞	＜体調が悪いところはありませんか？＞
①朝ごはんをしっかり食べましょう。 ②前日は早めにねましょう。 ③つめをきりましょう。 ④耳あかをとりましょう。	①かぜ症状はないですか？ ②目や耳の病気はありませんか？ ③便秘や下痢ではないですか？ ④けがをしているところはありませんか？

★水の中にいるとすずしく、体もぬれていて分かりにくいですが、
およいでいる時も汗はたくさんかきます。こまめにきゅうけいして水分をとりましょう。

耳あかがたまっているとプールの水でふやけて、耳が聞こえにくくなることや、感染症の原因になることがあります。

覚えておこう！

プールの約束

楽しいプールの時間でも、
約束を守れないと
ケガや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

- 準備運動をする
- プールサイドを走らない
- タオルの貸し借りをしない
- 飛び込まない
- ふざけない
- 無理をしない

●発育測定(体重)・保健指導を行います。

6月18日（水）	4年生	27日（金）	6年生
19日（木）	3年生	7月 2日（水）	2年生
24日（火）	1年生	3日（木）	5年生

・手足のつめの検査もします。
・2～5年生は、歯と口の健康についての保健指導を行います。

ジメジメした日も熱中症にご用心

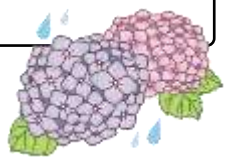
熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれません。しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。

しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

保護者の皆様へ



●水泳学習について

・お忙しいとは思いますが、朝の健康観察と記録カードへの記入をお願いします。
・プールでは、咽頭結膜熱（プール熱）や流行性角結膜炎（はやり目）などの感染症が流行しやすいため、ものの貸し借りはしないように、ご家庭でご準備をお願いします。感染症にかかった場合は、学校までご連絡をお願いします。

●化学物質過敏症について

・化学物質過敏症は、ごくわずかな化学物質により頭痛や吐き気など、心身に様々な症状が現れる状態です。この病気の原因は分かっていないことが多く、誰にでも発症するリスクがあります。
・柔軟剤や洗剤、シャンプーなどを使用する場合は、過度な使用量にならないように化学物質過敏症の予防についてご理解をお願いします。
★ポスター「その香り困っている人もいます」
（消費者庁・文部科学省・厚生労働省・経済産業省・環境省）

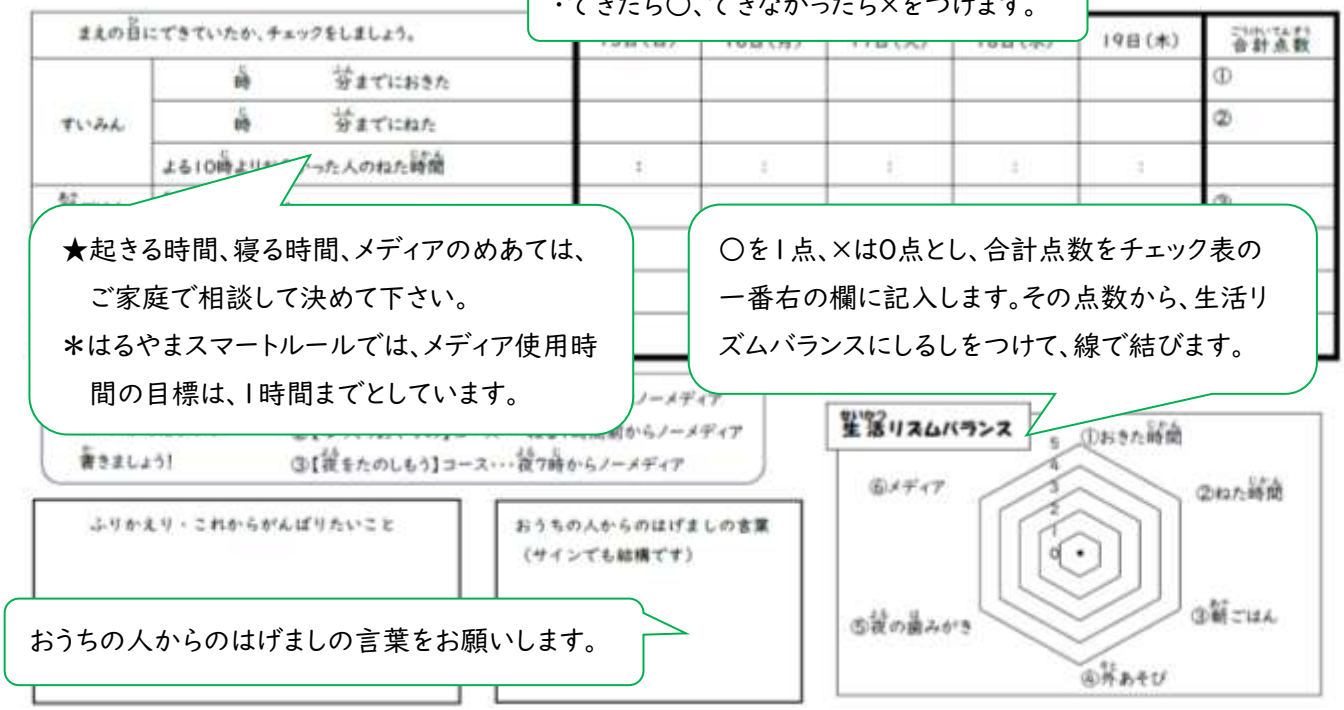
●けんこう生活チェックのお願い　実施期間：6月15（日）～19日（木）

福井県では『目の健康プロジェクト』に取り組んでおり、子どもの生活習慣を見直すことを通して、視力低下を防ぐなど目の健康づくりをすすめています。本校でも、昨年度に引き続き、5日間の生活リズムチェックを実施します。起きる時間や寝る時間、メディアの使い方については、お子様と話し合ってめあてを決めていただき、お子さまの生活リズムの見直しや定着などの機会になればと思います。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

6月13日（金）にカード持ち帰ります。6月23日（月）に学校に提出をお願いします。

★実施方法・記入の仕方

・できたら〇、できなかったら×をつけます。



★起きる時間、寝る時間、メディアのめあては、ご家庭で相談して決めて下さい。
＊はるやまスマートルールでは、メディア使用時間の目標は、1時間までとしています。

〇を1点、×は0点とし、合計点数をチェック表の一番右の欄に記入します。その点数から、生活リズムバランスにしるしをつけて、線で結びます。

おうちの人からのはげましの言葉をお願いします。