

ほけんだより

6月

国見小学校 保健室 令和8年6月1日発行

6月は雨の日が多くなる季節です。じめじめして、なんとなく気分が乗らなかったり、体が重だるく感じたりしている人もいるのではないのでしょうか？そんな時こそ「早寝・早起き・朝ごはん」を大切に、元気に過ごしていきましょう。

また、気温や湿度が急に高くなるこの季節は、熱中症にも注意が必要です。喉がかわく前に水分を摂ることを心がけましょう。

プール学習が始まります

6月中旬から、プール学習が始まります。水の中での学習は、暑い夏にはとても気持ちがよい活動です。また、全身を使う運動になるため、体力作りに最適です。しかし、通常の体育の学習以上に、危険を伴う学習でもあります。そのため、いつも以上に安全に気をつけて、楽しく学習できるよう、準備をしていきましょう。

★プール学習に備えて、準備をしよう！

- 目・耳・鼻・皮膚など、体の調子に心配なところがある人は、早めにお医者さんに相談しましょう。
- 水着や帽子、ゴーグル、ビーチサンダルなどは、壊れていないか、体のサイズに合っているかなど、安全に使えるかどうかを確かめておきましょう。

プール学習を安全に

想像してみよう

準備たいそうをしないと…？

急にためたい水に入ると体がびくくりして筋肉がちぢみ、動かしにくくなることもあるよ。体をよくほぐそう。



プールサイドを走ると…？

ぬれていてとてもすべりやすいよ。転んでケガをしてしまうかも。ゆっくり歩くようにしましょう。



プールに飛びこむと…？

プールの底に頭を打ったり、友だちにぶつかったりして、命に関わるケガになることも。飛びこみは絶対にNG。



危険は他にもあるかも。

「あぶない！」を想像して正しく行動し、安全で楽しいプールの授業にしよう。

☆6月の保健目標☆

は たいせつ 歯を大切にしよう

★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

6月4日は「6(む)4(し)」の語呂合わせから、歯の健康について考える「むし歯予防デー」に定められています。また、その日から始まる一週間は「歯と口の健康週間」です。この機会に、歯の健康や、毎日の歯みがき習慣について、家族みんなで見直してみませんか？

★小学生の歯みがきのポイントは？

乳歯(子どもの歯)が永久歯(大人の歯)に生えかわるため、歯並びが変わり、磨きにくいのが小学生の歯の特徴です。また、生え替わったばかりの歯はとても柔らかく、成人の歯と比べてむし歯になりやすいのも特徴です。特に、「歯の王様」ともいわれる「第一大臼歯(6才臼歯)」や「第二大臼歯(12才臼歯)」は口の奥の方に生えるため、生えてきたことに気づきにくかったり、みがきにくかったりと、むし歯になりやすい歯です。しかし、一生使う大切な歯なので、歯ブラシの毛先がしっかり当たるように意識してみがくようにしましょう。

また、暑くなると、スポーツドリンクやジュースなど、糖分の入った飲み物を口にする機会が増えます。口の中にいつまでも糖分が残っていると、むし歯の原因になります。飲んだ後はできるだけ早く歯をみがくか、水でうがいをする習慣をつけましょう。

大人の歯を きれいに生やす コツ

小学生になると、子どもの歯がぬけ大人の歯にどんどん生えかわります。大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまう。歯が重なって生えてしまうことも。



歯が生える場所を広げるには？

大切なのは、しっかりかんで食べること。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。

「ひとくち30回」を
めやすに、よくかんで食べましょう。

