

ほけんだより

令和7年5月30日

与野西北小学校
保健室

No. 3



もうすぐ梅雨の季節ですね。梅雨の間は天気によって気温の変化が大きくなるので、体調をくずしやすくなります。衣服で調節したり、汗をかいたら着替えたりするようにしましょう。雨の日が続いても心の中はからっと晴れやかに過ごせるといいですね。



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

みなさんは、毎日ていねいに歯をみがけていますか。自分の口の中の様子をじっくり観察したことはありますか。今月は歯と口の健康週間にあわせて、歯みがきテストと歯みがきカレンダーを行います。自分の歯と口の健康状態を知って、歯を大切にする習慣をつけましょう。

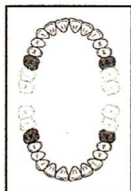
保護者の方へ

5月30日（金）に歯みがきテスト及び歯みがきカレンダー、おたよりを配付いたします。実施方法等は配付するおたよりをお読みください。

ご家庭でもお子様の歯みがきの様子を見ていただき、歯みがきテスト及び歯みがきカレンダーの取組にご協力いただきますようお願いいたします。

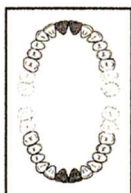
実施期間 6月1日（日）～6月7日（土）

提出日 6月9日（月）



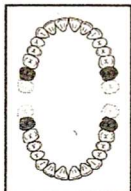
1・2年生 第1大臼歯（6歳臼歯）

乳歯の奥に生える永久歯です。生えてきたことに気がつかないことが多いので、むし歯になりやすいです。



3・4年生 上下の前歯

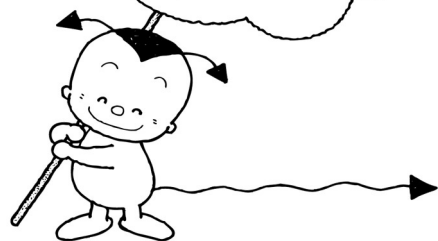
上下の前歯が生え変わるときです。生えたばかりのころは、まだ弱い歯です。



5・6年生 第2大臼歯

第1大臼歯の奥に生える永久歯です。最初は背が低いので、歯ブラシがとどきににくいです。

とくに
きをつけて
みがいてね！



梅雨も元気にすごしましょう！

① 事故やケガに注意

6月は小学生の交通事故が一番多い月です。新しい学年になって少し経ち、余裕が出てきて危機感が薄れることや、行動範囲が広がること、そして、梅雨の時期で傘を使用し、視界が悪くなることが事故につながっているようです。命を守るために安全に行動をしましょう。



② 熱中症に注意



暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすいです。特に雨の翌日、晴れて日差しが強く風のない日などは要注意です。のどが乾く前からこまめに水分補給をしましょう。休みの日も軽い運動をしたり入浴で汗をながしたりして、体を暑さに慣らしましょう。十分な睡眠と栄養バランスの取れた食事をして体調を整えましょう。活動中に「いつもとちがう」と感じたら早めに休めましょう。

健康診断が終わりました

4月から始まった定期健康診断がそろそろ終わりを迎えます。ご協力ありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に、「結果のお知らせ」をお渡ししています。すでに受診済みのお知らせもとても多く届いています。早期に受診していただき、ありがとうございます。

お子さんの健やかな成長のために病気の早期発見・早期治療が大切です。まだ受診されていない方は、早めにかかりつけの医師にみていただき、必要な検査や治療を受けていただくようお願いいたします。受診済みのお知らせが届くのを保健室でお待ちしています。

