

ほけんだより 6月



令和8年5月29日
大田区立入新井第二小学校
校長 丸山 綾
養護 教諭

児童のみなさんへ

暑い日が多くなってきましたね。外遊びをしている子たちが真っ赤な顔で汗をかいているのをよく見かけます。入二小では、水分ほ給をしっかりとできている子が多く、とても素晴らしいです。しかし、実は外遊びのあとにしてほしいことがもうひとつあります。それは、ぬらしたタオルで汗をふくことです。体に汗がついたままだと、肌がべたべたして清けつてはありません。ぬらしたタオルで体をふくことで、肌をきれいにすることができ、体温を下げることもできます。ぜひ試してみてくださいね。

※タオルをぬらしたら、水てきがたれないようにしぼって使いましょう。



保護者の方へ

水泳指導が始まります。再受診が必要なお子さんは、水泳指導が始まる前に受診をしてください。

<6月の保健行事>

- 6/4 (木) 歯科健診 (2・5年生)
- 6/11 (木) 内科健診 (1・4年生)
- 6/18 (木) 歯科健診 (1・3年生)

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1~2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります (暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかるう



汗をかいたらこまめに水分補給

・歯と口の健康週間

6/4～6/10は、「歯と口の健康週間」です。

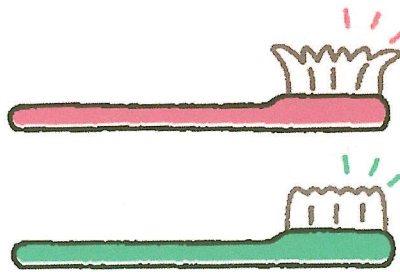
みなさんは、毎日鏡で口の中を見えていますか。「歯みがきが終わった！」と思っても、まだ歯に食べかすがついていたり、歯ぐきが赤くはれていたりするかもしれません。「ちゃんと見ていなかったな」と思った人は、歯みがきの最後に自分の口の中をよく見てみましょう。また、下のイラストを見て、じょうずな歯みがきができているか確認してみましょう。

じょうずな歯みがき、できている？



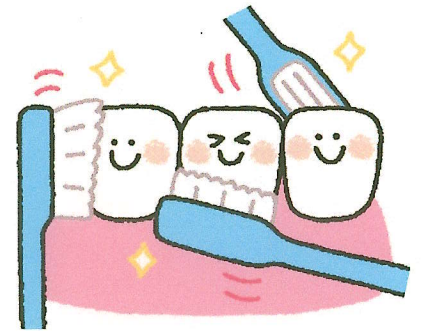
みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

寝る前の歯みがきが大切な理由



寝ている間はだ液がへるので、

むし歯になりやすいです。

そのため、寝る前にていねいに歯みがきをして、

食べかすなどをとることが大切です。