

ほけだより6月

令和7年5月30日
豊島区立朋有小学校
校長 石川 悦子
養護教諭 荒川 歩



暑く、じめじめした日が増えてきました。もうすぐ梅雨ですね。なぜ「梅雨」というのか、色々な説がありますが、そのうちのひとつに、梅の実が熟す時期に降る雨だからという説があります。梅干しには、「つかれを回復する」「カルシウムを吸収しやすくする」「食中毒を予防する」などの効果があります。ぜひ梅干しを食べて、嫌な梅雨を乗り越えましょう！



歯と口の健康に気をつけよう

6月の保健目標

歯を大切にしよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？ものを食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。なので、食べたらずくに歯磨きすることが大切です。

むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク(歯垢)が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

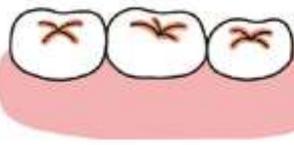


みがきのこしが
起きやすい場所

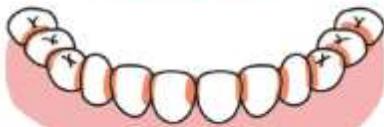
歯の高さが違うところ



奥歯のみぞ



歯と歯の間



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



保護者の方へ



梅雨が始まります。晴れている日は暖かいです。雨が降ると肌寒くなり、体調を崩してしまう子もいます。

1日の中で気温差が大きい時期でもあるので、ジャンパーやカーディガンなど上着を1枚持たせてください。また、暑さに体を慣れさせるために、毎日少しずつ1～2時間外に出て体を動かしたり、お風呂に入ったりするなど、汗をかく活動を取り入れると良いです。こまめに水分と塩分を取りながら少しずつ暑熱順化することをおすすめします。



プール授業が

始まります！

9日からプール授業が始まります。保健室から、2つお願いがあります。

①前日の準備にご協力ください！

ポイントは耳かき、爪切り、脱ぎ着のしやすい服装です。耳が詰まっていると炎症の原因となります。爪が長いとけがの原因となります。プール後の着替えは、べたつくため児童にとって大仕事です。体にゆとりのある服を前日から準備していただくと、朝あわてることなく登校できます。ご確認をお願いします。

②体調を整えてください！

プール授業の後は、想像以上に体が疲れています。学校のプールは屋外です。習い事で慣れていても、暑さでぐったりする児童もいます。熱中症対策を心掛けますが、帰ってきたらゆっくり休む時間をつくる、いつもよりも早く寝るなど体調管理をお願いいたします。

