



令和7年 6月
川上小学校 保健室

参考文献「健」

6月にはいりました。いよいよ梅雨の時期に入りましたね。この時期は気温も湿度も高くなります。室内でも熱中症にならないように、水分補給をこまめにしたり、汗をかいたらタオルなどでふくようにし、体調管理を行うようにしましょう。



水分補給のポイント！！！！

人は汗をかくことで、体温を調整しています。体の中の水分が少なくなると、汗がでなくなり、体温が上がってしまいます。特に子どものうちは、体の中の水分がたくさん必要なため、脱水症状になりやすく、注意しなければいけません。

★おすすめの水分補給の仕方

① 飲み方 1回に飲む量は少なく、回数を多く飲む

② 飲み物 水やお茶

③ 飲むタイミング 汗をかいたり、のどが渴いたと感じる前に・・・
例：あさ、起きた時、寝る前、遊びの前後・途中
外に出る前 帰ってきた後
お風呂に入る前後



プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなと思いますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備運動 しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまったら、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。



水分補給 水の中にいると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいですが、泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



は たいせつ 歯を大切にしよう！！

ぜんがくねん し か けんしん お
全学年の歯科検診が終わりました。し か けんしん けっか、むし歯のない人は226人・むし歯のある人（まだ治療していない人）は65人・歯垢（歯の汚れ）がついている人は90人・歯肉に炎症が起きている人は72人でした。

し か こうい あ び る せんせい
歯科校医の阿比留先生より、

「5・6年生は歯をきちんと磨けている子が多く、

3・4年生が少し磨き足りない子が多かったです。」

とのことでした。家や学校でも何かを食べた後は必ず歯を磨くようにしないと、むし歯になったり、歯肉の部分が病気になってしまいます。特に大人の歯は二度と生え変わりません。みなさんがおじいさん・おばあさんになってもその歯を大切に使っていきます。今のうちから正しい歯の磨き方で歯を磨く習慣をつけるようにしましょう。



226 人

むし歯のない人



65 人

むし歯のある人

その他：歯垢（歯の汚れ）がついている人は90人・
歯肉に炎症が起きている人は72人

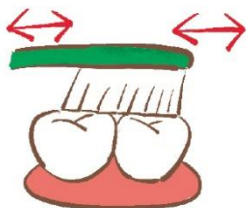
できているかな？

ただ は かた
正しい歯の磨き方

せつ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ると口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする