

# ほけんだよ 6月

令和8年 6月  
川上小学校 保健室

参考文献「健」

もうすぐ梅雨の時期に入りますね。梅雨の時期は湿度も高く、熱中症になりやすいです。こまめに水分補給をし、タオルで汗をふくようにしてくださいね。



## ねっちゅうしょう からだ 熱中症になりにくい体づくりを！！

今の時期は、まだ暑さに体が慣れておらず、熱中症にかかりやすいです。そのため、本格的に夏が来る前に、今のうちから暑さに体を慣らしていくことが大切です。少しずつ汗をかく習慣をつけることで熱中症になりにくい体づくりにつながります。

### お風呂につかる



ぬるめのお風呂で汗をかくようにしましょう！

### すずしい服を着る



すずしい服をきて、体の熱をにがしましょう！

### 軽く運動する



1日30分ぐらいを目標に軽い運動をしてみましょう！

## からだを暑さに慣らそう

### こまめに水分補給



汗をたくさんかくので、水分をとることはとても大切です！

### クーラーの温度を下げすぎない



涼しすぎる場所にずっといると、汗をかく機会が減ってしまいます！

# は 歯をたいせつに!!!

6月4日~10日は  
歯と口の健康週間



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。みなさんは歯を大切に  
できていますか？大人の歯になると、新しい歯に生え変わることはあ  
りません。みなさんが、おじいさんおばあさんになっても、その大人の  
歯を使うことになります。そのためにも今のうちから歯みがきをきちん  
ととして、むし歯のない健康な歯をめざすようにしましょう！！

## 8020運動って知ってる??

8020運動は80歳になっても自分の歯を20本以上  
保とうという運動です。

みなさんもぜひその目標を達成したいですね！！

## ～歯科検診の結果～

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
歯列・咬合 (かみ合わせ)	2	11	24	15	17	11
歯肉	2	10	17	20	24	17
むし歯	4	13	11	9	12	8

## ～歯科校医の阿比留先生より～

学年が上がっていくと、歯肉(歯ぐき)の状態がよくない人が多かったです。  
歯みがきをしていないor歯みがきをしていても、自分でみがけていない部分があると  
歯肉(歯ぐき)の状態が悪くなっていってしまいます。



★毎日、朝・昼・夜、食事をしたあとは必ず歯をていねいにみがこう！(特に夜)

(おうちの人に仕上げみがきをしてもらえるときはぜひしてもらってくださいね)

けん こう しん だん  
**健康診断**  
 う お  
 受けて終わり  
 じゃ  
**もったいない!**

じゅ しん  
**受診のおすすめ**  
 をもらったら ✨  
 そう き ちりよう  
 早期治療の  
 チャンス

き  
**気になるところが**  
 み  
**見つかったら** ✨  
 せいかつ みなお  
 生活を見直す  
 チャンス

けっ か  
**結果がバッチリ**  
 ひと  
**だった人は** ✨  
 じぶん  
 自分の  
 よ  
 良いところに  
 き  
 気づける  
 チャンス

きん  
**い菌がたくさんいる!**

歯  
**ブラッシング**  
 どうして  
**ダメなの?**

け さき ひろ  
 毛先が広がり、よごれを落と  
 ちから しんびん やく  
 す力が新品とくらべて約30%  
 もダウン。これ  
 ではきれいにみ  
 がけません。

ひろ  
 広がった毛先はみがきにくく、  
 ちから はい  
 力が入りがち。歯をけずった  
 り、歯ぐきを傷  
 つけて血が出た  
 りします。

け  
 毛の根元にはばい菌がたまり  
 ねもと きん  
 やすく、どんどん増えてしま  
 います。使い続  
 つか つづ  
 けると病気の原  
 びょうき げん  
 因にも。

は こうかん げつ めやす  
**歯ブラシの交換は1カ月が目安。**  
 まえ け さき ひろ あたら は  
 ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。