



# ほけんだより 6月号

令和8年6月9日  
松梅校小学部  
保健室

梅雨入りし、雨が多い季節になりました。梅雨時は、じめじめとむし暑い日やひんやりと肌寒い日もあります。晴れの日には、真夏のように日が照って気温が急に上がることも…。気温の変化に合わせて、脱いだり着たりしやすい服を選びましょう。

## 6月4日～10日 歯と口の健康週間

### むし歯や歯肉炎を防ぐ生活習慣



歯科検診の結果、むし歯がある人は少なかったですが、半数以上の人は、軽い歯肉炎があるという結果でした。治療が必要な人は、早めに受診をしましょう。



むし歯や歯肉炎の予防には、ていねいな歯みがきが大切です。むし歯や歯肉炎の治療をしても、歯みがきがきちんできていないと、口の中の菌が増え、またむし歯や歯肉炎になってしまいます。「食べたらみがく」習慣をつけましょう！また、歯と口の健康を守るために、次のようなことに気を付けて生活しましょう！

## むし歯、歯肉炎を防ぐ生活習慣



食後の歯みがきが基本



甘い物を食べすぎない



しっかりかんで食べる



定期的に歯科検診を

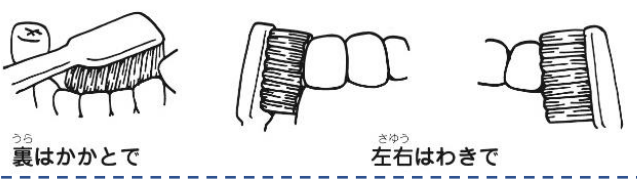
1本ずつ、ていねいに！  
「みがいている」から  
「みがけている」へ



### 歯ブラシの毛先を使い分けよう！



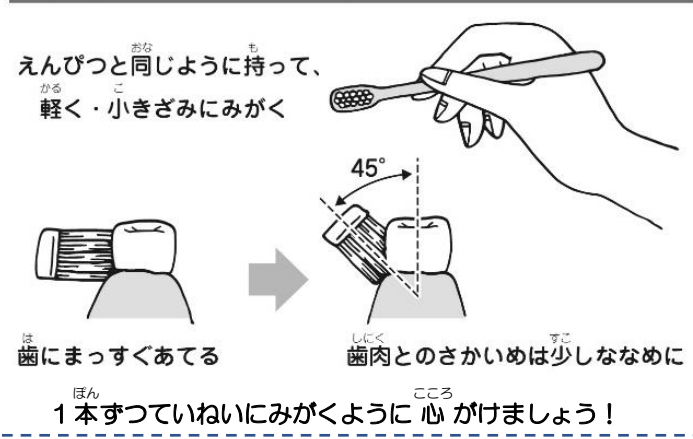
### 前歯のみがき方



### 奥歯のみがき方



### これもチェック！歯ブラシの持ち方・あて方





## すいえい がくしゅう 水泳の学習がはじまります!



すいえい がくしゅう はじ  
水泳の学習が始まります。たのしみたのにしているひと人も多おほいのではないのでしょうか。  
たいちょう ととの あんぜん たの がくしゅう  
体調を整えて、安全に楽しく学習できるようにしましょう!!

すいみん  
睡眠をしっかりとり



あさごはんはしっかりた食べる



つめをきっておく



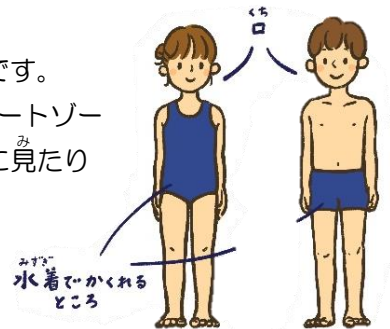
みみ  
耳そうじをしておく



## プライベートゾーンについて



「プライベートゾーン」ということばを聞いたことがありますか？  
プライベートゾーンは「自分じぶんだけの場所ばしょ」という意味で、とても大切な場所ばしょです。  
具体的には水着みずぎで隠れる部分かくと口くちをプライベートゾーンと言いいます。プライベートゾ  
ンは、他の人ほかに見せたり触さわらせたり、逆ぎやくに他の人ほかのプライベートゾーンを勝手かってに見たり  
触さわったりしてはいけません。



### 自分のプライベートゾーンについて

- 他人ほかの人にプライベートゾーンを見せたり、触さわらせたりしない。
- もし危険きけんを感じたら、大声おおこえで周囲しゅういに助けたすを求めもとめ、防犯ブザーぼうはんを鳴らなず、とにかく逃にげる。
- 嫌いやな思おもいをしたときは、おうちの人ひとや学校がっこうの先生せんせいに知らせる。

### 他人のプライベートゾーンについて

- 他人ほかの人のプライベートゾーンを勝手かってに見たり、触さわったりしない。



おうちのがたへ

## ～プールの時期に特に気をつけたい病気について～

### ●プール熱 (咽頭結膜熱)

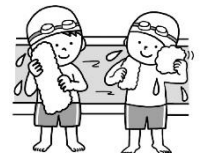
「夏かぜ」の一種で、のどの痛み、目の充血、39℃前後の発熱が数日～1週間くらい続きます。頭痛や食欲不振がみられることもあります。

### ●アタマジラミ

頭部に寄生し、血を吸われた箇所にかゆみが出ます (病気がうつることはありません)。清潔にしているでも寄生されることがあります。

### ●水いぼ (伝染性軟属腫)

直径1～3ミリの丸いいぼができ、中にはウイルスを含んだ液体が入っています。痛み・かゆみなどの症状はありません。



これらの病気はいずれも、プールでの活動に関連が深い感染症です。

共通する感染対策として「タオルを共有しないこと」があげられます。

持ち物には全て記名をしていただきますようお願いします。