



令和8年6月1日

鬼塚小学校保健室

もうすぐ梅雨入りしそうですね。これからの季節は雨や暑さで、外で遊べない日も増えるでしょう。室内で過ごすときも、楽しく遊べるように工夫してみましょう。廊下や階段では安全面に気をつけて。

6月の保健目標

歯を大切にしよう

むし歯になりやすい

生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならな
いと思っ
ている人も
いるかも
しれませ
んが、そ
んなこと
はありま
せん。む
し歯に
なりやす
い習慣が
あります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に
入れておくのは避
けましょう。



あまりかまわずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないでだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

保護者の皆様へ～熱中症対策のお願いとお知らせ～

暑さが厳しくなるこれからの時期、学校では熱中症の予防に留意しながら活動を進めていきます。また、水泳指導が始まると普段以上に体力を消耗します。ご家庭でもお子さんの様子にご留意いただき、次の三つの点についてお話しいただくと幸いです。

*早寝、早起き、しっかり朝ごはん

*こまめな水分補給

*帽子の着用



保護者の方の判断で、スポーツドリンクや経口補水液を持たせていただいても結構です。（金属製の水筒にスポーツドリンクを入れると腐食の心配があります。）合わせて、十分な量の水かお茶も持たせてください。

また、登下校中のみ日傘や保冷用具（ネッククーラー、冷却タオル等）の使用も可能です。