

ほけんだより6月

令和8年6月5日
札幌市立和光小学校
【児童数配付】

先日の運動会では、子どもたちの頑張る姿がたくさん見られました。楽しい行事の後は、思っている以上に疲れが出ることがあります。気温差も大きく、体調を崩しやすくなる時期ですので、規則正しい生活を心掛け、元気に過ごしてほしいと思います。

6月12日(金)は遠足です!

- 前日は早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べましょう。
- 天候に合わせて着脱しやすい服装にしましょう。
- たくさん歩くので、はきなれた靴をはきましょう。
- のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。
- お弁当やお菓子の交換は、禁止です。(アレルギー防止のため。)



熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

歯と口の健康週間です



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。毎日の歯みがきで、虫歯や歯周病を予防できるよう、御家庭での実施をお願いします。

6月15日には、4年生を対象に、歯科衛生士による保健指導を行います。専門職である歯科衛生士の方から、虫歯の原因や正しい歯みがきの仕方について学びます。また本日、1年生には、「歯のおうじさま 6ちゃん」という冊子を、3年生には、「は！ハ！歯！ではっぴ〜」という冊子を配付しました。この機会に、歯磨きや食事の習慣について、御家庭でも話題にしていただけると嬉しいです。

歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの 握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち

歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない

歯ブラシは ②
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①
ブラシがきちんと歯にあっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

