



ほけんだより6月

令和7年6月16日

阿波連小学校 保健室

6月の保健目標

歯と口の健康について考えよう

梅雨が終わり、本格的に夏の到来です。日差しが強くなり、熱中症の危険性に対する「気づき」を促すための情報「熱中症アラート」も発表されています。まだまだ体が暑さになっていないため、外での活動だけでなく、室内でもエアコンなどで温度調節をし、水分補給をこまめにしましょう。

ご家庭で登校前の健康チェックをお願いします。欠席や遅刻する場合は、連絡をお願いします。

欠席や遅刻の場合は…

8時15分までに、LINE(わらびーず)からの連絡をよろしくお願い致します。



「むし暑い」から
「暑い!」へ…



がきた!!



ねっちゅうしょう
熱中症にならないために

- 暑くなる前に暑さに慣れる(軽い運動などをして汗をかく)
- こまめに水分をとろう!のどがかわいたなどと思う前に水分補給!
- 涼しい服装にしよう!
- 体調が悪いときは運動をしない!
- 体調を整える(体を休める、睡眠)
- 朝ごはんは必ず食べよう(食欲がないときは具だくさんの味噌汁がおすすめ!)



正しい水分補給できていますか?

~水分補給に適した飲み物で熱中症を予防しよう!~



水分補給に向かない飲み物



砂糖が多く入っているジュースや炭酸飲料は胃にたまってしまい、体全体の水分が不足して、のどもかわきやすくなるので、水分補給には不向きです。

水分補給に適した飲み物



みずやお茶が、熱中症を防ぐための水分補給に適しています。コップ1杯(100~200ml)ずつ飲みましょう。(塩分は、食事や塩あめなどで補給しましょう)

6/4~10は

歯と口の健康週間

むし歯に なりにくい人は?



オレはむし菌。
こんな人には
近づきたくない!!



★ しっかり
歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子を
あまり食べない人

食べたものの消化を助ける



食後に酸性になった口の中を中和する



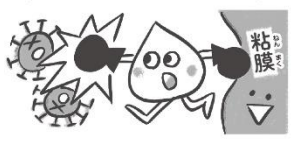
だ液

ってこんなに
スゴイ!

食べカスを洗い流して清潔にする



細菌から口の中の粘膜を守る



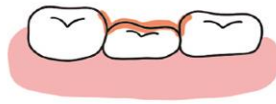
だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。

保護者の方へ

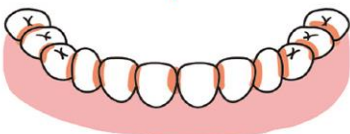
～むし歯の治療はお早めに～

みがきのこしが 起きやすい場所

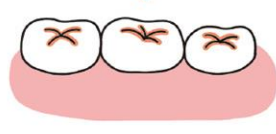
歯の高さが違うところ



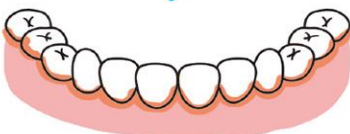
歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



治療勧告のお知らせを配付
しています。お知らせがあった場
合、早めに歯医者さんを受診し
て治療しましょう。

※学校の健康診断はスクリーニ
ングといい、疑いのあるものをふるい分
けるもので、病院などの医療機関で
受ける確定診断とは異なります。



保健集会で「歯と口の健康について」お話ししました!



保健委員会で、絵本「むし歯のしょうたい」の
読み聞かせと歯みがきのポイントを発表しました。
緊張しながらも、上手に発表できていました!!

歯科健診の結果、むし歯がなく健康な歯と口である
児童を表彰しました。

