



令和7年6月3日

東広島市立寺西小学校

天気^{てんき}の心配^{しんぱい}もありましたが、無事^{ぶじ}に運動会^{うんどうかい}ができましたね。みなさんの頑張る姿^{がんばるすがた}を沢山^{たくさん}見ることができました。

これからは、梅雨^{つゆ}に入ります。雨^{あめ}の日はジメジメしますが、気持ち^{きもち}は晴れやかに、笑顔^{えがお}で気持ちよく過ごしたいですね。また、この時期^{じき}は夏^{なつ}のように暑い日^{あつひ}と、雨や曇り^{あめくも}で少し肌寒い日^{すこしはださむひ}と、気温差^{きおんさ}が大きくなり、熱中症^{ねつちゅうしょう}に注意^{ちゅうい}が必要です。必ず水筒^{ひつよう}を持ち、帽子^{かぼうし}もかぶるようにしましょう。



雨^{あめ}の日は！
気^きをつけて

レインさんは小学4年生^{しょうがく4ねんせい}。学校^{がっこう}が終わって下校^{げこう}するところです。今日の天気予報^{てんきよほう}はくもりのち雨^{めい}。予報^{よほう}の通り雨^{とおり}が降^ふってきました。傘^{かさ}をさして歩き出したレインさんの様子を追いかけてみましょう。



気温^{きおん}が高い日^{たかひ}が増える時期^{じき}です。食中毒^{しょくちゅうどく}に注意^{ちゅうい}しましょう。手洗^{てあら}いをする、食べ物^{たべもの}や飲み物^{のりもの}は冷蔵庫^{れいぞうこ}に入れる、しっかりと加熱^{かねつ}するなどの予防^{よぼう}をしましょう。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

6月の予定



6月4日（水）	尿検査（二次）
6月5日（木）	4年生 歯科検診
6月10日（火）	3・4年生女子 内科検診
6月12日（木）	5年生 歯科検診（5年生は歯科検診終了後下校）
6月17日（火）	5年生 内科検診
6月19日（木）	6年生 歯科検診（6年生は歯科検診終了後下校）



出かける際、子供が水筒を持ち歩く機会が多いと思いますが、転倒した際に首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生する危険があります。水筒を掛けて走らない、可能な場合はランドセルやリュックの中に入れる、水筒を掛けたまま遊具で遊ばない等の声がけをご家庭でもお願い致します。

参考文献
健 2025 年 6 月号