

# ほけんだより 6月

令和8年6月3日  
東広島市立寺西小学校

心配だった天候にも恵まれ、運動会を無事終えることができましたね。皆さんの一生懸命に取り組む姿を沢山見ることができました。クラスや学年を超えて、素敵な仲間を作ることができたのではないのでしょうか。

6月に入ると、梅雨の季節になります。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期ですので、規則正しい生活を心掛け、元気に過ごしましょう。また、プールも始まります。毎日の体調チェックだけでなく、早寝・早起きや朝ご飯をしっかり食べることも大切です。安全に楽しく活動できるよう、自己管理をしっかり行いましょう。

## この季節は 梅雨あるある

**食べものが傷みやすい**

食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

**濡れた床がすべる**

建物の入口や通道のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

**梅雨型熱中症が増える**

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃がせません。それほど暑くない日も要注意。

熱

**気圧がづらい**

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で緩めましょう。

**雨でまわりが見えにくい**

雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見やすいように明るい服装で。

ケガ、体調不良が増える梅雨。自分て危険を予知して動けるようになると良いですね!

**歯のホンネ**

尖歯です。歯みがきのとき、ぼくを傷ばさないでください。

意外とみがき強場所です。みがく順番を決めておきましょう。

前歯です。表だけじゃなくて裏も見てください。

前歯の裏にたまった汚れは歯ブラシを縦にしてかき出しましょう。

みがきやすい場所・みがきにくい場所は人によって違います。口の中を鏡で覗くと、他にも本音が見えてくるかも。

**□に入る漢字は何?**

乳 ↓ 犬 → □ → 車 ↓ 肉

答えは 歯

歯科検診の結果はどうでしたか? もし気になるところがある場合は、早めに歯医者さんへ行けば、治療の痛みや治療費も少なく、早く治すことができますよ。

## プールが始まります

6月からプールが始まります。プールが楽しみな人も少し心配な人もいるでしょう。それぞれの目標に向かって、取り組めると良いですね。そして、皆が安全に楽しくプールに入るためには、守るべきルールがあります。ルールを守って皆で楽しくプールの授業に臨みましょう。

周りの人や自分の体を傷つけないために、爪は短く切りましょう。

目が痒い・痛い時や、病院の先生に禁止されている時はプールに入れません。

耳掃除をしておきましょう。

早寝をして、睡眠時間を十分に確保しましょう。

**プール学習も安全に想像してみよう**

準備たいそうをしないと…?

急につめた水に入ると体がびくりにして筋肉がちぢみ、動かしにくくなることもあるよ。体をよくほぐそう。

プールサイドを走ると…?

ぬれていてとてもすべりやすいよ。転んでケガをしてしまうかも。ゆっくり歩くようにしよう。

プールに飛びこむと…?

プールの底に頭を打ったり、友だちにぶつかったりして、命に関わるケガになることも。飛びこみは絶対にNG。

危険は他にもあるかも。「あぶない!」を想像して正しく行動し、安全で楽しいプールの授業にしよう。



# 近視にならないための新常識

## たくさん外で過ごそう



平均  
1日2時間



木陰やベランダ  
でもOK

近視になりたくない人はもちろん、  
すでに近視の人も悪化防止に  
なるといわれています。  
走り回らなくてもOK。  
外で過ごすことがポイントです。

### 6月の予定

6月2日(火)	5・6年生女子 内科検診
6月4日(木)	5年生 歯科検診
6月5日(金)	3・4年生女子 内科検診
6月16日(火)	3・4年生男子 内科検診
6月18日(木)	3年生 歯科検診 (歯ブラシを持って行くこと)
6月23日(火)	2年生 内科検診

### ていねいに 歯みがき

**ふるい歯ブラシ、どうしてダメなの？**

**よごれを落とすにくい**

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。

**歯や歯ぐきを傷つける**

広がった毛先はみがきに強く、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。

**ばい菌がたくさんいる**

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。

歯ブラシの交換は1カ月が目安。  
ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



保健室からの  
お知らせ

「8020運動」を知っていますか。8020運動とは、80歳になっても、自分の歯を20本以上残すことを目指す運動のことです。80歳になっても、食事を楽しみ、栄養をしっかり摂取し元気に過ごすためには、正しい歯の磨き方を身に付けたり、必要に応じて歯科医院を受診したりするなど、子どもの時から自分の歯を大切にすることが必要です。

### 近視とは？

近視とは、近くのものをはっきり見えるが、遠くのもののがぼやけて見える目の状態です。ノートに書いた自分の文字をはっきり見えるけど、黒板の文字は見えにくい、というのも近視の症状です。

### 健康診断

受けて終わり

じゃ  
もったいない!

気になるところが  
見つかったら



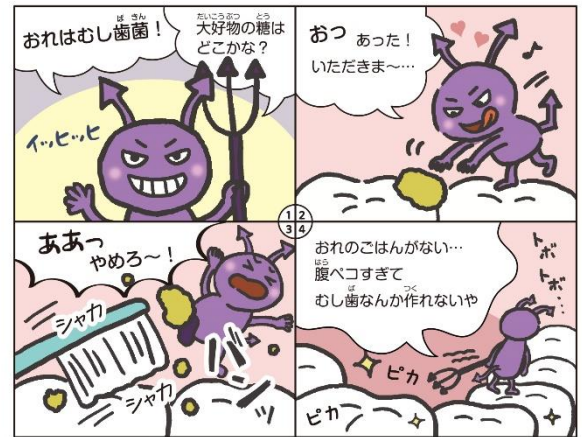
受診のおすすめ  
をもらったら



結果がバッチリ  
だった人は



### むし歯菌と競争だ!



**ポイント** 食べた後歯みがき。  
むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

出かける際、水筒を持ち歩く機会が多いと思いますが、転倒した際に肩にかけていた水筒がお腹にあたり、内臓を損傷するといった思わぬ事故が発生する危険があります。水筒を肩にかけて走らない・肩にかけてまま遊具で遊ばないなどのルールを守って、安全を確保しましょう。