

ほけんだより 6月

令和8年(2026年) 6月 5日 吹田市立岸部第一小学校

6月といえば、「梅雨」を思いうかべる人もいるのではないのでしょうか。気温も湿度も高く、むし暑さを感じる時期です。そして、新しい学年にも慣れ、つかれが出やすい頃です。しんどいなと感じたら、おうちの人や先生に伝えましょう。また、雨が続きと外で遊ばせんね。雨の日の休み時間の過ごし方を考え、安全に遊みましょう。



6月4日~10日は
歯と口の健康週間



はくちたいせつ 歯と口を大切にしよう!

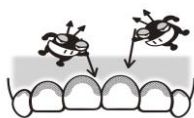
6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。むし歯や歯周病で歯を失うと、食事しにくくなったり、うまく話せなくなるなど、生活しづらくなります。6月に歯科健診があります。歯科健診でむし歯などが見つかったら、すぐに歯医者さんについて治療してもらいましょう。むし歯はそのままにしていなくても治りませんよ。

歯や口の健康を守るのは **チーム戦**

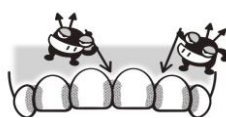
| | | |
|--|---|--|
| <p>メンバー① 歯みがき 毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。</p> | <p>メンバー② だ液 よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。</p> | <p>このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか?</p> |
| <p>メンバー③ 歯医者さん 予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。</p> | <p>メンバー④ 免疫力 正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。</p> | |

きをつけてみがく場所

むし歯になりやすいところです。とくにきをつけてみがこう。



歯と歯肉の間



歯と歯の間



奥歯のみぞ



でこぼこしているところ

6月のほけんぎょうじ

- 5日(金): 心臓検診二次
- 10日(水): 歯科健診(1, 3, 5年)
- 11日(木): 歯科健診(2, 4, 6年)
- 17日(水): 尿検査最終日



歯科健診の日の朝は、しっかりとみがきをしてきましょう!

5月のほけんしつ

暑い日が続き、30℃をこえる日もありましたね。熱中症のような症状の人が数人いました。まだ暑さに慣れていない時期ですので、熱中症になりやすいです。水分をとり、涼しいところで休けいするなどして、熱中症を防ぎましょう。



転んでしまい、すりきずができた時、保健室に来る前にしてほしいことがあります。それは、きずを水道水できれいに洗ってことです。よごれたままだと、きず口からばいきんが入ってしまい、痛みがひどくなったりはれたりすることがあります。しっかり洗ってくるようにしましょう。



すいえいがくしゅう 水泳学習が始まります

6月10日にプール開きをし、水泳学習が始まります。水中で活動しますので、担任の先生の話聞き、安全に授業を受けましょう。体調が悪い場合は無理をしないようにしましょうね。

健康診断で耳や鼻・目に異常があるといわれた人は、水泳学習が始まるまでに受診をしましょう。

プール授業

ルールを守って 事故0に



プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

保護者の方へ

5月中旬、吹田市より5年生の保護者の方へ「子どもの生活習慣病予防検診のご案内」がさくら連絡網にて配信されました。調査票点数が10点以上で検診を希望される方は、案内に記載されているQRコードを読み取り、申し込みをしてください。締め切りは6/17(水)です。