

# ほけんだより 6月

おうちの人と一緒に読みましょう♪

2026年5月29日 吹田市立岸部第二小学校保健室

まもなく6月です。急に気温が上がってあせをかいったり、かと思えば雨の日には、少しひんやりと寒くなったり、 気温の変化が激しいと、体調をくずしやすくなります。 はだ寒いときは、上着を着たり、あせをかいたら、着替えるようにしましょう♪梅雨が明けたら、夏はすぐそこです!!

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



## だ液のすごい4つの力

◆ **消化を助ける**  
だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ

◆ **むし歯予防**  
食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ

◆ **清潔にする**  
食べかすや汚れを洗い流すよ

◆ **細菌から守る**  
口に入った細菌が増えるのを防ぐよ

ていねいに  
歯をみがこう

## 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。

## こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

### トレーニング①

#### かみかみトレーニング



1口で30回かむのが理想。  
まずはいつもより10回多くかもう

### トレーニング②

#### うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。  
休み時間のたびにひと口水を飲もう

### トレーニング③

#### 鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。  
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。  
一つずつチャレンジして  
歯と口の健康を守ろう

## 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





## 覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、  
約束を守れないと  
ケガや病気の危険もあります。  
ルールを守って安全に過ごせる  
ように注意しましょう。

準備運動を  
する

プールサイドを  
走らない



タオルの  
貸し借りをしない

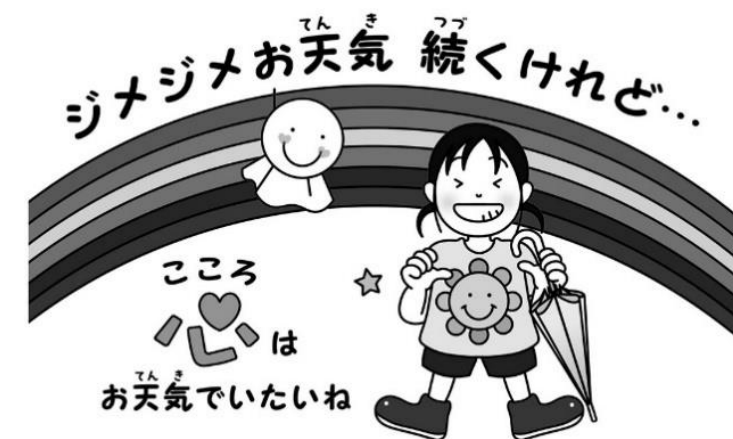
飛び込まない

ふざけない

無理をしない

## プールの 前日にチェック

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？



## 「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。  
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのを  
やめてみる

人間には、個人差や個性が  
あります。一人ひとり良いところ  
は違うので、他人と比べるとつ  
らくなりがち。たとえば去年の  
今頃の自分と比べると、きっと  
前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはあり  
ません。なにか状況を変えたい  
ときは、まずは自分の行動や考  
え方をちょっと  
だけ変えてみる  
ところから。

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」と  
いう思考でがんばりがちですが、  
それだと完璧以外は全部「失敗」  
になります。最低でも最高でもな  
い、「ちょっといいかも」くらい  
が「成功」で良い場合も。



### 〈保護者の方へ〉

#### ○健康診断の結果について

先日より、健康診断の結果、病院受診が必要と思われる人には、順次お知らせをお渡ししています。学校で行う健康診断は、すべてスクリーニング検査となっており、異常の可能性がある、または治療が必要な可能性のある人にお知らせを渡しています。そのため病院を受診した際に「異常なし」・「治療の必要がない」と判断される場合もありますのでご理解いただきますようお願いいたします。

#### ○内科検診・歯科検診の欠席者検診について

吹田市では、学校で内科検診または歯科検診を欠席して受けられなかった人については、後日、吹田市内の協力医療機関で内科検診・歯科検診を受けることができます。  
本校での全ての健康診断が終了したあと、内科検診・歯科検診の欠席者にお知らせをお渡しします（6月下旬～）。お知らせを受け取った方の中で、欠席者検診をご希望の方は、お知らせに付いている検診希望を学校へ提出してください。その後、小学校より受診のための必要書類を一式お渡しします。期間中の9月末までに、吹田市内の対象の医療機関に保護者の方が直接予約を取り、必要書類をご持参の上、医療機関で内科もしくは歯科の検診を受けていただくという流れになります。