

ほけんだより 6月



令和 8 年 5 月 29 日
西東京市立住吉小学校
校長 三澤 亘潤
養護教諭 平松 真理

毎日の寒暖差が激しい日々が続いています。気温差や気圧差による体調不良が増える時期です。また、雨で視界が悪くなったり、地面がすべりやすくなったりすることで、けがも増える時期です。

ここ数年、住吉小学校では6月に保健室への来室が多くなる傾向があります。

雨の日

転倒に注意

一步一步を慎重に！

- ・学校の廊下や階段
- ・道路の白線
- ・マンホールの蓋
- ・玄関などタイルの床



新年度からの疲れがたまっていることも一因かもしれませんが、気温差が大きい日の衣服調整や、傘の使い方、雨の日の室内での過ごし方などについて、子ども自身が理解し、意識していることも病気やけがの予防にとって大切です。ぜひ、梅雨時期を健康・安全に過ごす方法についてお子さんと話し合ってみてください。



げんきいっぱいカードにご協力いただき、ありがとうございました

5月11日（月）～15日（金）までの5日間、げんきいっぱいカードに取り組みました。ゴールデンウィーク明けで新年度からの疲れもたまっていたことと思いますが、たくさんの児童が真剣に取り組んでいる様子がカードから伝わりました。保護者の皆さまも、カード記入の声かけなど、ご協力していただき、ありがとうございました。

カードを記入してみることで、児童自身が苦手とする項目に気がついたり、つい忘れがちな項目（朝の歯みがきを忘れてしまう児童がなぜか毎年多いです・・・）を意識したりするきっかけにしてくれていたらうれしいです。

また、生活リズムだけではなく、体を清潔にすることも健康を保つために大切です。生活リズムがすでに整っているという場合は、プラスで清潔な生活を心がけると、より健康に過ごすことができます。



がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は歯と口の健康週間

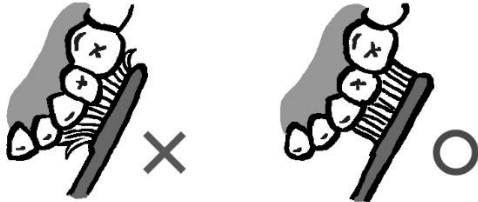
歯と口の健康週間では、国民に歯と口の健康に関する正しい知識の普及をすることや、むし歯や歯周病の予防を呼びかけることを目的としています。日本歯科医師会などが主導して、ポスターや標語の作成、啓発イベントなどが行われています。

歯みがきの仕方やおやつの食べ方など、この期間をきっかけとしてお子さんとお話ししてみてください。特に、夜の歯みがきについては必ず行うようにお声がけください。寝ている間は唾液の量が減るため、口の中でむし菌が増えやすいです。寝る前に歯を必ずみがき、歯垢や食べかすを取り除いておくことが大切です。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

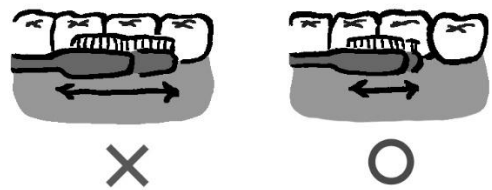
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



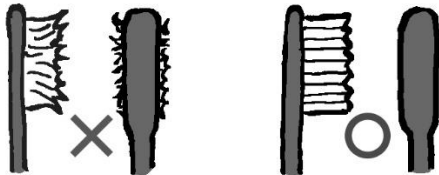
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さく動かしみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

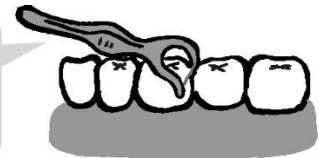
→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つか な 使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



スイスイしどう けんこう あんぜんかんり 水泳指導での健康・安全管理について

6月8日(月)から水泳指導がはじまります。学校で定期健康診断を受診できていない人や、受診勧告書を受け取った人、体調について気になることがある人は、医療機関を受診して相談しておくことをおすすめします。プールの前の爪切りや耳掃除も忘れずに行ってください。

爪が長いとお友達や自分の体を気がつかないうちにひっかいてしまうことがあります。耳垢がたまった状態で耳に水が入ると、外耳炎をおこすことがあります。

また、水泳指導がある前日は早めに就寝し、当日は朝ごはんをしっかり食べてきてください。睡眠不足や食事をせずにエネルギー不足の状態では、水泳指導中や終わった後に体調を崩すことがあります。

プール学習がはじまる前に 気になる場所は医師さんに相談しておこう

