

# ほけんだより6月

川口市立十二月田小学校  
保健室  
令和8年6月1日

梅雨の季節になりました。気温や湿度も高くなっていきます。朝晩と昼間の気温差もありますので、ぬぎ着できる服で調節したり、汗をきちんとふいたりするなど、体調の管理をしっかりとって元気に毎日を過ごしましょう。

## みがき残しがないように、じょうずにブラッシング!

まえば そとがわ  
前歯の外側

歯ブラシを汽車のように横に細かく動かします。

おくば そとがわ  
奥歯の外側

歯に対して横に細かく動かします。

かみ合わせ

みぞに対して水平にあてて、細かく動かします。

まえば うちがわ  
前歯の内側

歯のすき間にそって、縦に動かします。

おくば うちがわ  
奥歯の内側

おくまでしっかり届くようにみがきます。

毛先が広がったらとりがえてね。

## 6月の保健目標

## 歯を大切にしよう



令和8年度 歯と口の健康啓発標語コンクールに入選した作品を紹介합니다!

- 2年生SYさん はみがきは 未来のみんなの プレゼント
- 3年生YNさん じょうぶなは 未来のわたしへ おくりもの
- 5年生SRさん はみがきで 輝く笑顔 未来まで

図画・ポスターコンクール入選 4年生YTさん、5年生KTさん おめでとう!!

## プールがはじまります!

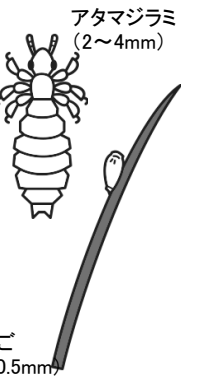
耳や眼を治療中の人やけがのある人は、主治医の先生に、水泳に参加してよいか聞いておいてください。  
水泳は、かなり体力を使います。前の日には早めに寝て、しっかりと朝ごはんを食べてきましょう。

## アタマジラミに注意!

アタマジラミは、頭髪に寄生して、血を吸います。吸われると強いかゆみが出ます。

### 感染経路

- 帽子やくし、タオルなどの貸し借りによる物を介した感染
- 頭がふれ合うことによる直接感染
- ※頭髪の不潔が原因ではありません。
- ※水の中ではほとんど感染しません。



## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1~2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかき。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかき湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

## 6月の健康診断の予定

~おうちの人と確認しよう~

日付	内容	日付	内容
1 (月)	視力聴力検査 (2年生)	11 (木)	眼科検診 (1・3・5年生)
2 (火)	尿検査二次 (抽出者・1次未提出者)	12 (金)	視力検査 (4年生)
2 (火)	歯科検診 (1・6年生)	15 (月)	視力検査 (6年生)
3 (水)	聴力検査 (再・抽出者)	16 (火)	耳鼻科検診 (3年生・抽出者)
4 (木)	歯科検診 (5年生)	18 (木)	眼科検診 (2・4・6年生)
10 (木)	歯科検診 (4年生)		