

ほけんだより

6月

令和7年6月
犬山市立犬山西小学校
保健室

じどうのみなさんへ

12日から水泳学習が予定されています。元気な体でみんなが気持ちよくプールに入ることができ

よう、自分でも健康観察をしっかりとしましょう。

2日からは担任の先生とお話するスマイルトークが始まります。心配なことや思っていること

を先生にお話ししましょう。



6月の ほけんもくひょう

は は たいせつ
歯と歯ぐきを大切にしよう

6月4日～10日は歯と口の健康週間

進んで食べよう 歯によい食べもの



食物繊維が多い

- ・干しいたけ
- ・ごぼう
- ・レタス
- ・切り干し大根
- ・セロリ
- ・きのこ類



噛みごたえがある

- ・さきいか
- ・たくあん
- ・みりん干し
- ・にんじん(生)
- ・セロリ(生)
- ・豚(牛)モモ



カルシウムが多い

- ・乳製品
- ・骨ごと食べる魚
- ・殻を食べるエビ
- ・しらす干し
- ・パセリ
- ・モロヘイヤ

＜令和7年度 よい歯の子＞

歯科検診で学校歯科医さんに選んでいただきました。おめでとうございます。

みなさんもよい歯の子を目指して、歯によい生活を心がけていきましょう。

1年 園部佑月さん

2年 各務樹さん

3年 後藤紬さん

4年 小藤慈万里さん

5年 足立結愛さん

6年 加藤菜央さん



保護者の皆様へ

水泳学習が始まります。安全と健康に十分注意する必要があります。プールに入る日の朝は、「熱はないか」「具合の悪いところはないか」「皮膚の状態はよいかなど、いつもより健康観察を入念にお願いします。また、元気に学習ができるよう朝食もしっかりとることができるようお願いいたします。

また、水中での運動は、体力を消耗します。プールに入った日の夜は早めに寝られるとよいと思います。



健康診断結果について

各健康診断にて異常の疑いが見つかった場合には「結果のお知らせ」を配付しました。

学校で行う健康診断は異常の疑いを見つけるスクリーニングです。その日の体調によって異常の疑いと判断する場合があります。定期的に通院している場合や、ご家庭で管理されていて治療の必要がない場合は担任又は養護教諭までお知らせください。

水泳学習前に受診の有無について確認させていただく場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康週間に合わせて、ご家庭でもお子様と一緒に歯みがきに取り組んでみてください。時間がある時は、夜は仕上げ磨きをしたり確認したりしてあげるとよいと思います。仕上げ磨きは高学年でも必要です。特に第1大臼歯（6歳臼歯）は、かみ合わせの溝が深く、複雑で虫歯になりやすいです。

また、5年生は6月中にライオン歯科衛生研究所による全国歯みがき大会に参加します。実施後に1週間歯茎の状態を記録する宿題を出します。また歯ブラシとフロスを持ち帰りますので、ご家庭でご活用ください。大会での視聴動画は、右の二次元コードからも見るができます。

<6歳臼歯の磨き方>



(全国小学生歯磨き大会)



熱中症予防について

今の時期は湿度が高いため汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなっています。また、まだ身体が暑さに慣れていないため、体温調節をする準備が不十分です。

この時期の熱中症対策で大切なのは、こまめな水分補給です。人は身体の60%が水分できています。強い喉の渇きを感じるころには、すでに2%の水分が失われています。渇いたと感じる前に、こまめな水分摂取が大切になります。毎日十分な量が補給できる水筒を持たせていただくよう、お願いします。必要に応じてスポーツドリンクを持たせていただいても構いません。

