



ほけんだより6月

令和7年5月30日
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
養護教諭 石松 樹里

梅雨の季節は、夏のような気候の日もあれば、肌寒い日もあります。体調を崩さないよう気を付けて生活しましょう。雨上がりの虹や、雨に濡れるあじさいなど、梅雨の時季ならではの楽しみもみつけながら過ごせると良いですね。

6月 歯を大切にしよう

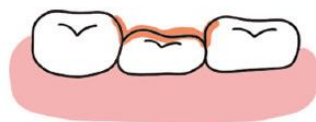
歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」です。みなさんはきちんと歯をみがいていますか？物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が食べかす（糖質）をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べたら口をゆすいだり、歯みがきをしたりして、食べかすが口に残らないようにしましょう。

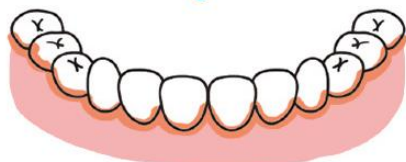
むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきをするのが大切です。

みがきのこしが
起きやすい場所

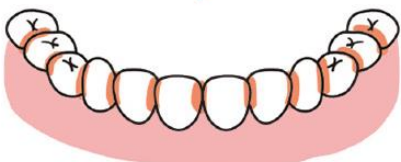
歯の高さが違うところ



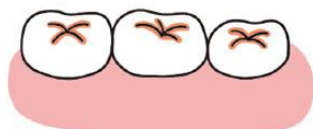
歯と歯肉のさかい目



歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯のうら側



歯ブラシが届かない
歯と歯の間は
“フロス”で！



ホルダー付きの
ものもあります

歯肉を傷つけないように注意して使いましょう！

つ ゆ ど き け ん こ う き 梅雨時の健康に気をつけよう

つ ゆ
梅雨の季節は**ココ**に気をつけて！



梅雨の季節は、雨の日が続きます。次のことに注意して、自分の健康を守りましょう。おうちの人にも伝えて、みんなで元気に過ごしましょう。

ふく そ う 服装に気をつける

雨が降ってはだ寒い日は、
長袖やカーディガンがおすすめです。



し ゅ く ち ゅ う ど く 食中毒に気をつける

菌やウイルスをふせぐために、手洗いをしたり、調理器具をせいけつにしたり、食べ物が悪くなる前に食べたりするなど気を付けましょう。



あ ま め 雨具に気をつける

先がとがっていない子ども用の傘がおすすめです。雨風が強い日は、雨ガッパも便利です。



ほん か く て き な つ ま え し ょ ね つ じ ゅ ん か 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

まいにちすこ 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く。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。