

ほけんだより 6月

NO.4 2025年5月29日 御杖小学校・中学校 保健室

5月は色々な行事がめじろおして、あっという間に過ぎていきました。健康診断も終わり、再検査や専門医での受診が必要な人は早めに病院で受診し、学校生活を元気に送ることができるように主治医の先生やお家の人と相談してくださいね。

自分のカラダを知ろう



健康診断の結果から 生活をもふり返ろう

歯科検診

（気になるところがあった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本、ていねいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（視力が下がった人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



*健康手帳「すこやか」について(小学生)

OP.3~4 内科検診の結果

OP.5~6 歯科検診の結果(保護者印の欄に捺印をお願いします。)

※検診の結果、受診が必要な人には、別に『受診のお知らせ』を渡しました。

中学生には封筒で結果を渡しました。

健康診断の結果のお知らせ



6月4日から10日は歯と口の健康週間です!



身のまわりの清潔を保とう!

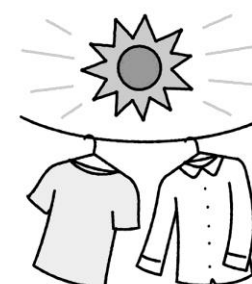
ここちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

湯船につかると いいことがたくさん!

けつえき 血液やリンパなどのなが 流れがよくなる

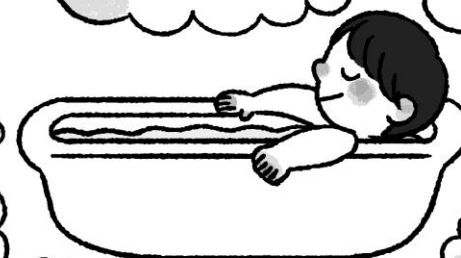
きんにく 筋肉や関節がやわらぎ、こりがとれる

からだのよごれがとれる

ふくこうかんしんけい 副交感神経が活発になり、リラックスできる

ねむ 眠りやすくなる

つか 疲れがとれる



歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」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、食べたらずくに歯みがきすることが大切です。

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。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？

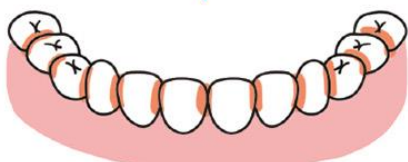
歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

みがきのこしが 起きやすい場所

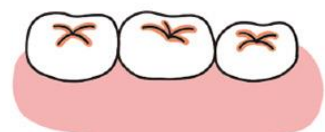
歯の高さが違うところ



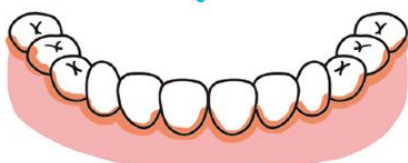
歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



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。

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。



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つけましょう。



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。

