ほけんだより

6月

香取市立竟成小学校
令和８年６月２日発行

梅雨の季節となりましたが、今年は雨の少ない空梅雨の日が続いています。気温の高い日も多くなっているので、汗をかいた後の着替えや手あらいをしっかり行いましょう。また、十分な睡眠と朝ごはんを心がけ、元気に毎日を過ごしましょう。熱中症予防のために水分補給も忘れずにしたいですね。

歯を大切にしよう

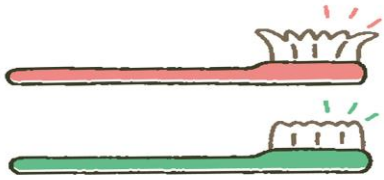
あなたの歯肉は健康ですか？

歯肉炎は、歯肉（歯ぐき）が赤く腫れたり、歯みがきの時に血がでたりする病気です。歯と歯肉の間にたまった「歯垢」というばい菌のかたまりが原因でおこります。歯肉炎をそのままにしておくと歯肉がもっと悪くなってしまいます。歯肉炎を予防するためには、毎日の歯みがきで、歯と歯肉の境目を丁寧にみがくことが大切です。
「血が出るからみがかない」ではなく、優しく丁寧にみがきましょう。

じょうずな歯みがき、できている？

みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。

じょうずなみがき方

１本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

【今月の健康診断】

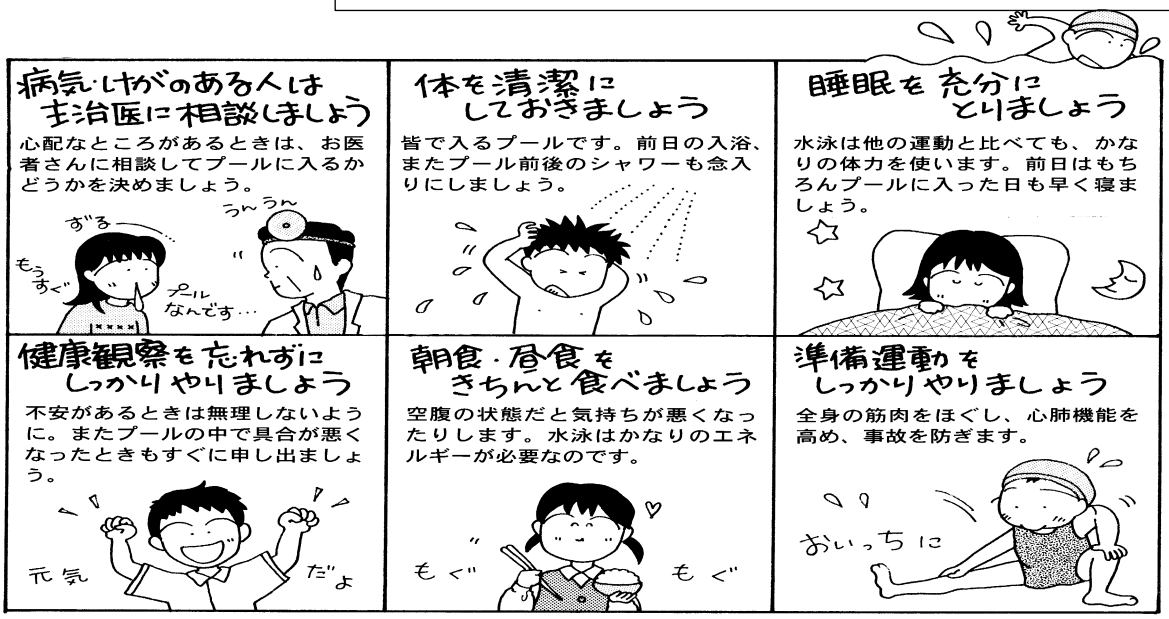
◆10日(水) 脊柱そくわん症(3D ｽｺﾘｵ)検査 5年生 10:50～　◆22日(月) 心電図検査 １年生 14:40～

６月８日から水泳学習が始まります。

朝、健康観察をして体温を測り朝食を食べ、【水泳カード】の「参加・見学」に○を記入、保護者印かサインをお願いします。眼科、耳鼻科、内科検診結果のお知らせが届いている人は、水泳学習が始まるまでに病院での受診をお願いします。

朝の健康観察をお願いします

- 体に不調はないか
- 睡眠は十分にとったか
- 耳垢はないか
- 手足の爪はのびていないか
- 朝食は食べたか



知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。

梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1. 温度だけでなく湿度や暑さ指数（WBGT）を参考に
2. 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール

3. のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を

ご家庭でできる 食中毒予防の心得

帰ったらすぐ冷蔵庫へ

手指や調理器具は清潔に

加熱を十分に

室温で長時間放置しない

少しでも怪しいと思ったら捨てる