



ほけんだより 6月

令和7年6月6日
太田市立九合小学校
保健室

6月は衣替えの季節です。子どもたちはとくに半袖で過ごしていますが、梅雨に入ると「長袖を着てくればよかったかな」と思う日もあるかもしれません。「おなかが痛い」と来室する児童の多くは、温めてあげると治まります。ちょっと荷物になりますが、上着を一枚（薄めのシャツやカーディガンなど）入れておくと安心です。



4日～10日は、歯と口の健康週間



歯科検診の結果はいかがでしたか？もう歯医者さんで見てもらった人もたくさんいます。まだの人は早めに受診しましょう。食後の歯みがきをしっかりと、一生使う歯を大切にしましょう。

みがいているより…みがけているへ

毎日、歯みがきをしていてもむし歯になってしまう人がいます。それは、歯の汚れが落ちていないからです。特に夜の歯みがきは、時間をかけて、次のポイントに気をつけてみがくようにしましょう。

- 一本ずついいねにみがく
- ベロ（舌）でさわって、ツルツルになったかたしかめる
- 自分に合ったハブラシを使う
- 鏡で口の中を見ながらみがく

みがき残しの多いところに注意しよう



保護者のみなさんへ

小学校に入る頃から、乳歯が抜け始め永久歯が生えてきます。小学生は、だんだんなんでも一人でできるようになってきますが、永久歯の生え始めは、むし歯になりやすい時期です。スキンシップをかねて、ぜひあげみがきをしてあげてください。



プールが始まります

次のようなときなどは、プールに入ることができません。おうちの人や先生に相談しましょう。



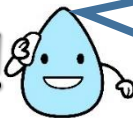
このようなときにプールに入ると、さらに体調が悪くなったり、かかっている病気を人にうつしたりします。

病気の例

- ・咽頭結膜熱（プール熱）
- ・腸管出血性大腸菌感染症
- ・急性外耳炎・中耳炎
- ・流行性角結膜炎（はやり目）
- ・伝染性軟属腫（水いぼ）
- ・手足口病 など



ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけて！



暑さになれていないので6月でも心配！

急に気温があがり、夏を思わせるような陽気の日もでてきました。この時期は暑さになれていないため、気温の高い日は熱中症が心配されます。また、体が疲れやすく、病気にかかりやすくなります。夜は早く寝て疲れを残さないようにしてください。朝ご飯もしっかり食べて登校しましょう。



タオルで汗をふこう！

休み時間に外で元気に遊んだ子は、たくさん汗をかいてきます。放っておくとあせもの原因にもなるので、タオルでしっかりと汗を拭きましょう。



水分補給をしっかりと！

こまめに水分補給をしましょう。必要に応じて多めに水を入れてすいとうをもってきましょう。



外では帽子をかぶろう！

外遊びのときには必ず帽子をかぶりましょう。中に戻ったら、汗の処理を忘れずに。