

ほけんだより 6月

2026. 6. 3
三田市立けやき台小学校
保健室

運動会も終わり、次はプールが始まります。
強い日差しの日もあれば、雨の日が続くようなこともあります。
気温や湿度の変化も大きくなる時期です。体調を崩しやすいため、健康管理に気をつけて元気に過ごしましょう。

胃腸風邪の症状の来室や欠席が増えています。
熱が出る・おなかが痛くなる・下痢をする・吐き気がある・吐くが主な症状です。
症状が治まっても、食欲が無いときは、ゆっくり休みましょう。

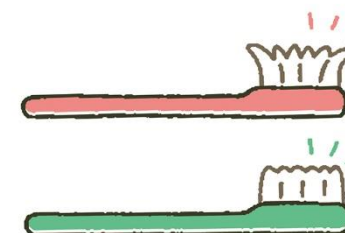


じょうずな歯みがき、できている？



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、むし歯予防にとっても大切。



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。

【噛む力を上げよう!!】

食事の時に「よく噛んで。30回は噛みましょう」と言われています。

よくかんで食べると、①消化を助ける ②食べすぎを防ぐ ③脳が活性化する効果があります。また、唾液がたくさん出るので、虫歯予防にもつながります。また、よく噛むと口の筋肉が育つため、口が閉じられ自然と鼻呼吸ができるようになります。筋肉が育つと表情も豊かになります。

6月は虫歯予防週間です。歯の健康について考える時間を作ってみましょう。もちろん、丁寧な歯みがきを心がけることもいいですね。

いい歯でいい笑顔



【保護者の方へ】

・4年生が6月9日に「全国小学生歯みがき大会」に参加します。
保護者向けの映像配信もありますので、お子様と一緒に視聴してみてください。
(全国小学生歯みがき大会 TOP ページか QR コードから確認ください)



胃腸風邪かな？と思ったら

1. 石けんを使って、こまめに手を洗おう。
2. 症状が続くときはお医者さんへ行こう。

歯みがきや耳掃除を忘れずに

令和8年度健康診断日程

- | | | |
|----------|---------------|----------------|
| 6月 4日(木) | 歯科健診(全校生) | *全校生に結果を配布します。 |
| 5日(金) | 尿検査提出日最終 | (未提出者・再検査者) |
| 18日(木) | 耳鼻科健診(1・3・5年) | |
| 7月 2日(木) | 眼科健診(全校生) | |

プール学習がはじまる前に
気になることはお医者さんに相談しておこう



*結果のお知らせをもらった人は、早めに受診しましょう。
結果によって、プールへの入水が出来ないことがあります。