



がっ ほけんもくひょう  
6月の保健目標

は たいせつ  
歯を大切にしよう

令和8年6月1日  
文京区立誠之小学校  
校長 土屋秀人

梅雨入りを前にして、気温差の激しい日々が続いています。特に原因が見当たらないのに、体がだるい、めまいや頭痛がする…という症状を訴えているお子さんもいるのではないのでしょうか。それは、「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。



特に、季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。起床時に朝日を浴びる・朝食をとる・衣服等で体温調節をするなどに気を付けることで、乗り越えられることがあります。ぜひ、ご家庭でも生活リズムを整え、衣服の準備などのご協力をお願いします。保健室でも、子供たちが元気に過ごせるように見守っていきます。



## 【6月の保健行事】

日付	行事(該当者)
6/ 4(木)	歯科検診(3・4年)
6/11(木)	歯科検診(5・6年、前回欠席者)
6/18(木)	歯科検診(1・2年、前回欠席者)

\*当日の朝は、必ずご自宅で歯みがきをしてきてください。  
\*取り外しのできる矯正器具をしているお子さんは、検診の時のみ外す場合がございます。

## 【水泳指導について】

9日(火)から水泳指導が始まります。安全に学習を行うために、寝不足ではないか、朝ごはんはしっかり食べられたか、つめが伸びていないかなどの健康観察をよろしくをお願いします。朝の段階で体調が優れない場合は、無理せず、ご自宅で様子を見てもらえたらと思います。

また、水泳指導のある日にお子さんが学校ですり傷等の怪我をして、保健室で手当てをする場合は、防水シール等を上から貼り、水中で絆創膏がはがれることがないようにします。ご家庭での怪我で絆創膏を貼っている場合にも、はがれることのないように手当てをお願いします。

## 【病院受診について】

健康診断も残すところ歯科検診のみになりました。今までの検診で病院受診が必要な場合は、治療勧告のお知らせを配布しています。まだ、受診されていないご家庭は、なるべく早めの受診をご検討ください。歯科検診では、全校のお子さんにお知らせをお渡しします。検診後にお知らせの確認をお願いします。特に、生え変わったばかりの新しい歯はむし歯になりやすいので、注意が必要です。

じどう  
児童のみなさんへ

6月4日～6月10日は、「<sup>は くち けんこうしゅうかん</sup>歯と口の健康習慣」です。みなさんは、<sup>まいにち</sup>毎日きちんと<sup>は</sup>歯をみがいていますか？物を<sup>もの た の</sup>食べたり飲んだりすると、<sup>むし ばきん さとう</sup>むし歯菌が砂糖をエサにして、<sup>は と さん つく だ</sup>歯を溶かす酸を作り出します。<sup>むし ばきん かっぱつ</sup>むし歯菌が活発になりやすいのは、<sup>しょくじ しょくじ あいだ</sup>食事と食事の間です。そのため、<sup>は</sup>すぐに<sup>は</sup>歯みがきをすることが大切<sup>たいせつ</sup>です。

6月4日～10日は  
**歯と口の健康週間**



むし歯予防のポイント



よく<sup>か</sup>噛んで<sup>た</sup>食べる



食<sup>しょくご</sup>後に<sup>は</sup>歯みがき



歯<sup>は</sup>ブラシは<sup>た</sup>立てて<sup>かわ</sup>乾かす



寝<sup>ね</sup>る前に<sup>は</sup>歯みがき



歯<sup>はいしや</sup>医者での<sup>は</sup>プロケア



おやつは<sup>じかん</sup>時間を決めて<sup>た</sup>食べる

梅<sup>つゆ</sup>雨の<sup>じき</sup>時期は、<sup>あめ</sup>雨が<sup>つづ</sup>続きます。雨の<sup>あめ</sup>日には、<sup>おも</sup>思わぬ<sup>ところ</sup>ところで<sup>じこ</sup>事故が<sup>おこ</sup>起こったり、<sup>けが</sup>けがに<sup>つな</sup>つながったり<sup>こと</sup>があります。<sup>かさ</sup>傘を<sup>さ</sup>さすとき、<sup>あめ</sup>雨の<sup>なか</sup>なかを<sup>ある</sup>歩く<sup>とき</sup>ときには、<sup>つぎ</sup>つぎの<sup>こと</sup>ことに<sup>き</sup>気を<sup>つ</sup>付け<sup>ま</sup>しましょう。

★明るい服装で出かける。周りをよく見る。

→<sup>あめ</sup>雨の<sup>ひ</sup>日は、<sup>しや</sup>視野が<sup>わる</sup>悪かったり、<sup>かさ</sup>傘を<sup>さ</sup>さしていたりして、<sup>まわ</sup>周りが見えにくくなります。

★傘の持ち方に注意。

→<sup>むい</sup>無<sup>し</sup>意識に<sup>かさ</sup>傘を<sup>おお</sup>大きく<sup>ゆ</sup>揺らしながら<sup>ある</sup>歩いては<sup>い</sup>ませんか？<sup>かさ</sup>傘の<sup>さき</sup>先が<sup>だれ</sup>誰かに<sup>あた</sup>あたったら、

<sup>ちか</sup>近くの人を<sup>ひ</sup>傷<sup>きず</sup>つける<sup>こと</sup>ことがあります。<sup>かさ</sup>傘の<sup>さき</sup>先は<sup>かなら</sup>必ず<sup>した</sup>下<sup>む</sup>に向けて<sup>も</sup>持ち<sup>ま</sup>しょう。

<sup>あめ</sup>雨に<sup>ひ</sup>日は<sup>こう</sup>校舎も<sup>すべ</sup>滑り<sup>やす</sup>やすくなります。けがなく<sup>す</sup>過<sup>ご</sup>ごせる<sup>よう</sup>ように<sup>し</sup>ましょ

