

# ほけんだより



家庭数配布

令和8年 6月12日  
武蔵野市立第三小学校  
校長 新井 保志  
養護教諭 利倉 彩佑

6月は気温が高くなり、蒸し暑い日が多くなります。気温や天気の変化に体が追いつかず、体調を崩してしまうことがあります。暑さに負けないよう、健康的な生活を心がけ、強い体をつくりましょう！

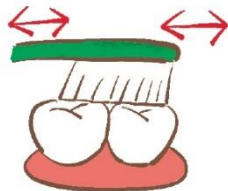
できているかな？

## 正しい歯のみがき方

6月の保健目標は、「歯を大切にしよう」です。歯は一生の間、毎日欠かさず使う大切なものです。せっかく毎日歯磨きをしても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識しましょう。



軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



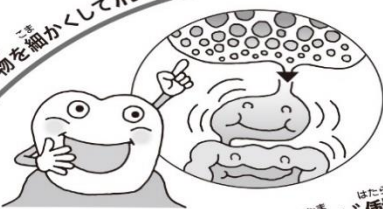
歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

## クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする



味がよくわかるようにする



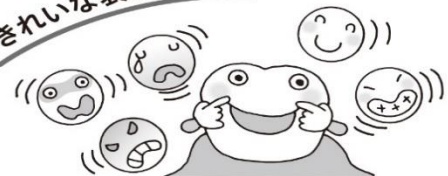
きれいに発音できるように助ける



脳に刺激を与えて頭が働くようにする



きれいな表情をつくる



顔の形を整える



体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと……全部！

# プー<sup>る</sup> <sup>はい</sup> <sup>まえ</sup> に入る前に！



- 1 口前の日は早めにねましよう
- 2 口手足のつめを切り、耳そうじをしてきましょう
- 3 口朝ごはんをしっかりと食べてきましょう
- 4 口体温を測りおうちの人に体調をチェックしてもらいましょう



## し <sup>つゆ</sup> <sup>がた</sup> <sup>ね</sup> <sup>ちゅう</sup> <sup>しょう</sup> <sup>しょう</sup> 知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くないのに、じめじめしていて体の中の熱が外に出にくくなって具合が悪くなること」を「梅雨型熱中症」と言います。

### ひ ないやすい日は？

- 雨の日
- むしむしする日
- 曇っているけど暑い日

### しょうじょう どんな症状？

- 頭が痛い
- ふうふうする
- 汗がたくさん出る

### よぼう 予防のポイント！

- こまめに水を飲む
- 休けいする
- 無理して遊び続けない

