



令和8年6月18日
京都市立養正小学校
校長 浅井 和行
養護教諭 渋谷 友香

この時期は「まだそんなに暑くないから」とゆだんして、熱中しようになる人がいます。とくに、じめじめとしたしつ度の高い日は、あせがじょう発しにくいいため、熱をうまくにがすことができず、熱中しようにかかりやすくなってしまいます。まさに「梅雨型熱中しよう」と言われています。エアコンをじょうずに利用してしつ度をコントロールしたり、のどがかわいていなくても水分をとるようにしたりして、熱中しようにはじゅうぶん気をつけましょう。

6月のほけん目ひょう
は たいせつ
歯を大切にしよう!

クイズ むし歯をふせぐには、どうしたらよいのでしょうか?

★正しいと思うものには、四角の中に○をつけましょう。

毎日、かがみを見て、自分の歯をチェックする。

ごはんの後にはかならず、ていねいに歯みがきをする。

定期的に、歯医者さんでみてもらう。



歯はツルツルかな？
歯ぐきから血が出ていないかな？

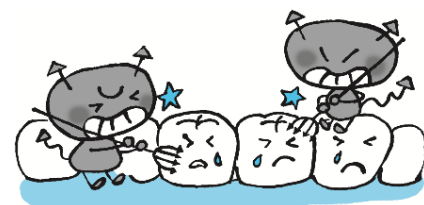


むし歯をふせいで歯を大切にするには、毎日の生活の中で自分の歯をチェックしたり、ていねいに歯みがきをしたりすることがとても大切です。でも、どんなにきちんと歯をみがいていても、歯と歯ぐきの間や歯のでこぼこしたところによごれが残しやすいものです。そこで、おすすめなのが、定期的に歯医者さんでみてもらうことです。

★みがき残しをきれいに落としてもらうことができます。

★歯みがきの方法についてアドバイスしてもらうことができます。

★むし歯や歯ぐきの病気を早く見つけてもらうことができます。



むし歯になったことがある人は3か月ごとに、むし歯になったことがない人は6か月ごとくらいをめやすに、歯医者さんでみてもらうようにしましょう。

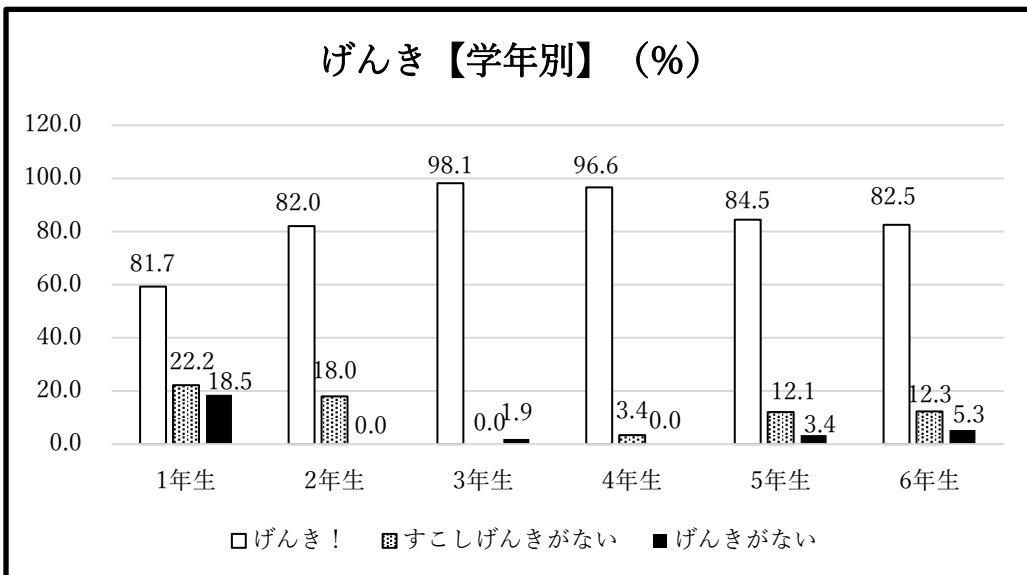
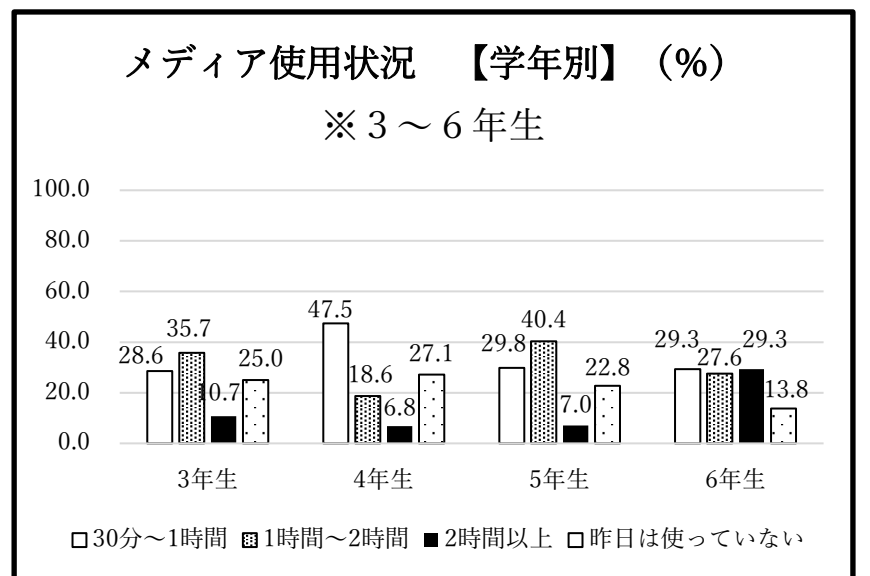
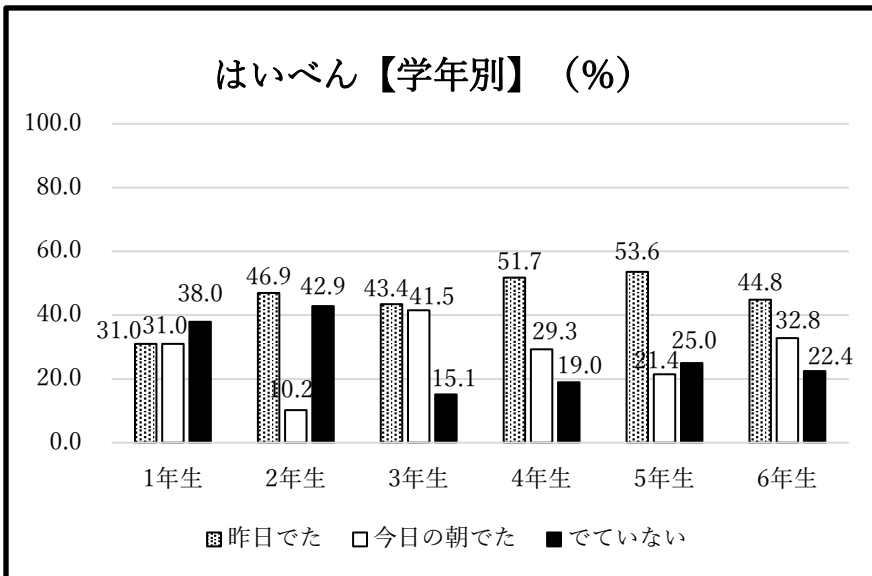
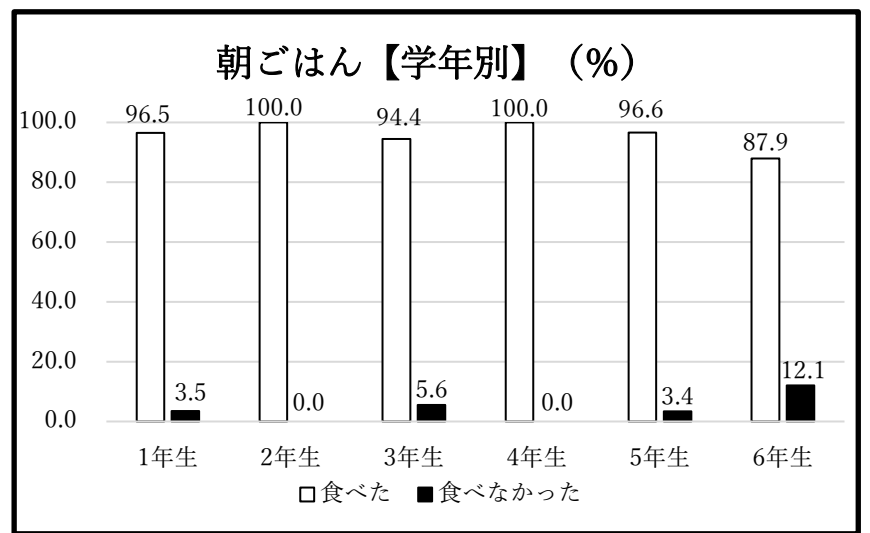
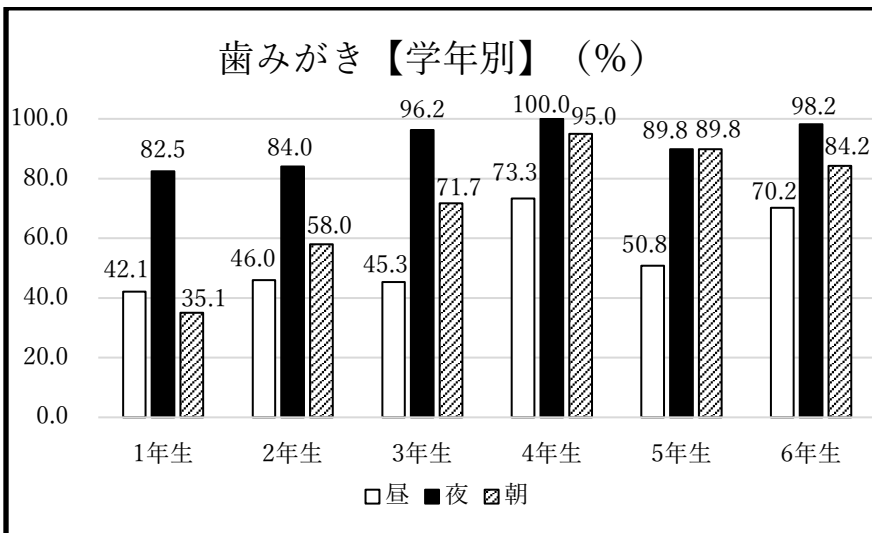
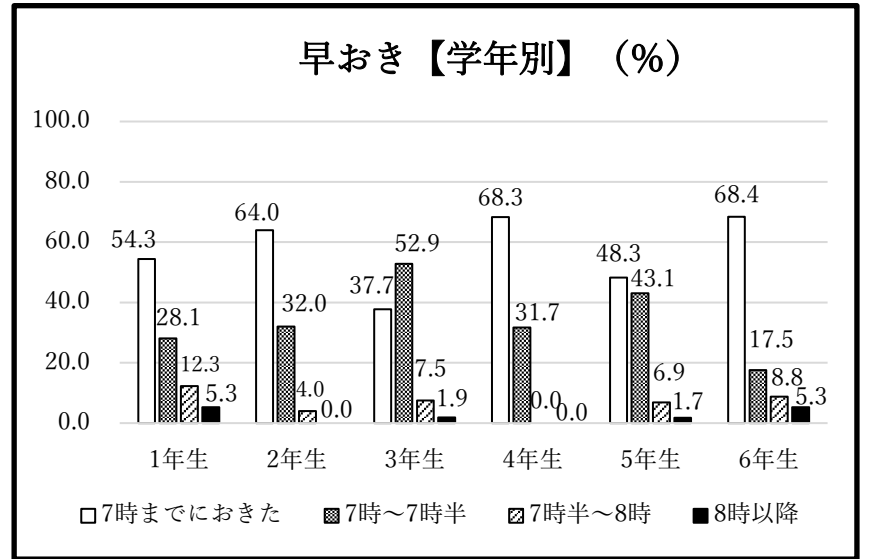
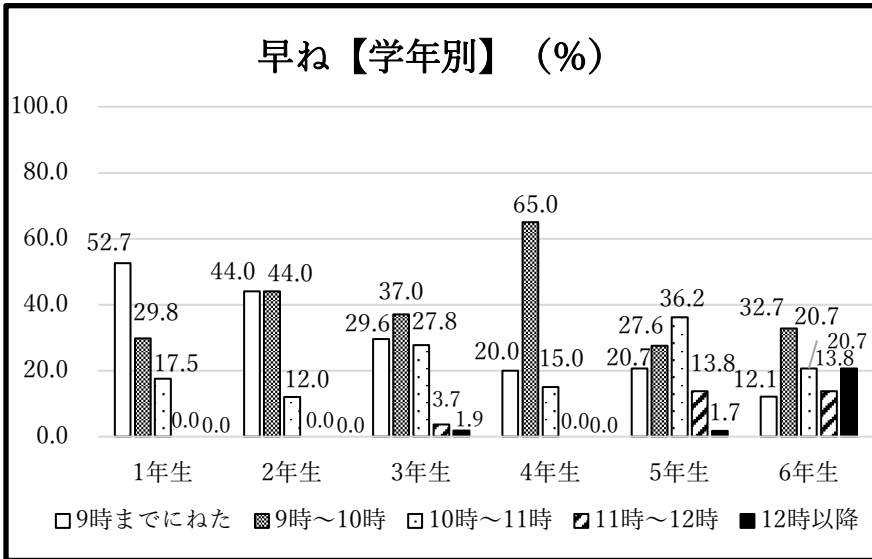
クイズの答え：全部です！

保護者の皆様

5月7日(木)～11日(月)実施 「生活しらべ」の結果より

5月の生活しらべの結果をお伝えします。日本の小学生は世界一睡眠不足と言われていますが、本校でも夜遅くまで起きている子どもたちがたくさんいました。小学生に必要な睡眠時間は、1～3年生で10時間、4～6年生で9時間です。

1～3年生は夜9時に、4～6年生は夜10時に寝るように心がけましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。8日の「歯の日」に、歯と口の健康を守るためには、まずは1日3回歯をみがくことが大切であることを子どもたちに伝えました。

学校では給食時間の終わりに「歯みがきタイム」を設けています。昼の歯みがきも習慣として定着するように取り組んでまいりたいと考えておりますが、ぜひ、ご家庭でもお声かけいただくと助かります。