

# ほけんだより 6月

令和6年6月3日  
自由ヶ丘南小学校  
養護教諭 鶴永

おうちの人といっしょに読みましょう。

思い出に残る最高の運動会もおわり、あっという間に6月になりました。

6月は梅雨の季節です。ムシムシと暑い日があったり、ひんやりと肌寒い日があったりして体調をくずしやすい時期です。生活習慣を整え、元気に過ごせるようにしましょう。また、熱中症が心配になる時期でもあります。少しずつ暑さへの備えをしましょう。

## 6月の健康診断のお知らせ

### 【耳鼻科検診】

5日(水) ※1・4年生のみ

耳・鼻・のどに病気がないか  
しらべます。



### 【歯科検診】

19日(水)

むし歯がないか、歯肉炎  
(歯ぐきの病気)になって  
いないかしらべます。



歯科健診は午前中です。朝しっかり歯をみがいてきましょう!

### 保護者の方へ

- 歯科検診が行われる19日の朝は、普段より丁寧な歯磨きをするよう、お子さまに声かけをお願いします。
- 暑い日が続きます。十分な量の水分を持たせてください。
- 水泳の学習がはじまります。普段よりお子さまの体調管理をよろしく願います。

<裏もあります>

4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です!

みなさんは、口からご飯を食べてエネルギーを補給しています。歯と口の健康は、毎日を元気に過ごすことにつながります。みなさんは歯と口についてどのくらい知っていますか?

めざせパーフェクト! **歯・口のクイズ**

(1) 歯の表面と鉄はどちらがかたい?

- A: 歯の表面 B: 鉄  
C: どちらもおなじ



(2) にゆう歯のむし歯は、そのままにしているても平気?

- A: はえかわるから平気  
B: どちらでもよい  
C: なおさないとダメ



(3) だ液がたくさん出る人は、むし歯になりにくい?

- A: なりにくい B: なりやすい  
C: だ液とむし歯は関係ない

(4) にゆう歯とえいきゆう歯はどちらがじょうぶ?

- A: にゆう歯 B: えいきゆう歯  
C: どちらもおなじくらい

(5) 歯は一生で何回はえかわる?

- A: 1回 B: 2回 C: 3回

こたえ

- (1)A (2)C (3)A (4)B (5)A (6)B

(6) だ液が多く出るのはいつ?

- A: ねむっているとき  
B: おきているとき  
C: いつもかわらない



暑い日が増えてきています!

しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

1. こまめに水分補給

水分いつとったかな?

と、意識して生活しましょう。



2. 体調を整える

運動、睡眠、バランスの

とれた食事が大切です。



3. 服装をチェック

外にでるときは帽子をかぶっ

ず涼しい服装で出かけましょう。



4. 体を暑さに慣らす

運動や遊びで汗をかいて、

体を暑さに慣れさせましょう。

