



座間市立相模野小学校 保健室
令和8年6月号

春の爽やかな陽気から、気温と湿度が上がリ、夏へ移り変わり始めました。1日の中での気温差が激しいこの時期は、体調を崩しやすくなります。また、雨の日特有の薄暗い日が続キ、心もどんよりとしてきてしまいます。毎日の生活リズムを見直すとともに、脱ぎ着ができて調節がしやすい服装選びもしてみてくださいね。

6月の予定

11日(木) 歯科検診(1・3・5年生・支援級)9:00~
25日(木) 歯科検診(2・4・6年生)9:00~

口の中を見る検診です。
当日の朝は歯みがきを忘れずに!

できているかな? 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしてい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つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご動かす



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

歯と歯の間
歯と歯ぐきの間
をチェック!

勉強やスポーツにも 影響する?

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも 影響する?

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも 影響する?

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのにも、重要な役割を果たしています。

6月1日から 水泳学習がはじまります

水泳は、全身を使う運動で、想像以上に体力を使います。水泳教室の前日と当日は特に、たっぷり睡眠をとって体をゆっくり休ませてください。また、当日は朝ごはんを食べてから登校するよう、お願いいたします。

プールの前の日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか?
- たくさん寝ましたか?
- 忘れ物はありませんか?
- 爪は短く切りましたか?

6月の保健目標:梅雨の過ごし方を考えよう

梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間にある、急に晴れて気温が上がる日は要注意!

湿度がたっぷりのジメジメとした空気が熱くなると、汗が蒸発せず、体に熱がこもって熱中症になりやすいです。頭痛やめまいなどの症状を感じたら、風通しのいい場所で休みましょう。水分補給も忘れずに!



雨の日の安全な過ごし方



①列で歩きましょう



雨の日は特に、かさの分広がってしまいます。道をふさいでしまうと、周りの人にめいわくをかけてしまいます。1列で歩くようにしましょう。

②傘はふり回さないで持ちましょう



朝は雨が降っていても、帰るころには止んでいることがありますね。傘を剣に見立てて遊ばないように…。周りの人をケガさせないように、持って帰りましょう。

③周りをよく見て歩きましょう



雨の日は、厚い雲で暗くなり、車も多く、水たまりもあり…。晴れの日より気を付けるポイントが多いです。周りをよく見て、気を付けて歩きましょう。

④走らず、歩いて過ごしましょう



学校までの通学路だけでなく、学校の中でもです。雨の日は、道もろう下もよくすべります。シューっとすべりたくなってしまうかもしれませんが、一歩ずつ歩きましょう。

