

ほけんだより 6月

令和8年6月1日

川地小学校保健室



あつ なつ ちか 暑い夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつからだを暑さにならし、
じゅうぶん すいみん 十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、げんき なつ 十分に夏を過ごしましょう。



痛くないのに どうして怖い？ 歯周病

おとな やく ふたり ひとり
大人の約2人に1人！
に ほん じん こく ぶん びょう
日本人の国民病

じ かくしょうじょう じゅうしょう か
自覚症状なく重症化する
「サイレントキラー」

は うしな げんいん
歯を失う原因
たい いち い
第一位

ぜんしん
全身の
こわ びょう き げん いん
怖い病気の原因
にも



は 歯だけでなく歯肉の健康も大切に

6月4日~10日は 歯と口の健康週間



ていねい に
歯をみがこう

ふるい歯ブラッシング
どうしてダメなの？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



食中毒予防の心得

ご家庭でできる



かえ 帰ったらすぐ冷蔵庫へ



て ゆび ちようり きく せいけつ
手指や調理器具は清潔に



か ねつ じゅうぶん
加熱を十分に



しつ おん ちようじ かんぱう ち
室温で長時間放置しない



すこ ちやう ちやう ち
少しでも怪しいと思ったら捨てる



水泳指導が始まります

☆水泳道具の準備を
早めにしましょう。
☆睡眠時間を十分に
とり、体調をととの
えましょう。

検査結果について

○心電図検査（1・4年生）の結果は、
全員異常なしでした。
○尿検査結果については、二次検査が必要
な人には、通知しています。通知の
ない人は異常なしでした。

6月の予定

○ 9日(火) 歯科健診 (全学年)

○ 15日(月) 耳鼻科健診 (全学年)

○ 18日(木) 眼科健診 (全学年)



健康診断

受けて終わり

じゃ
もったいない!

気になるところが
見つかったら

せいかつ みなお
生活を見直す
チャンス



受診のおすすめ
をもらったら

そうき ちりよう
早期治療の
チャンス



結果がバッチリ
だった人は

じぶん
自分の
よいところに
気づける
チャンス

