

# すこやか



令和8年6月1日  
西栗栖小学校 保健室

カレンダーが6月になり、いよいよ梅雨の季節がやってきました。雨の日が続くと、何となく体がだるくなったり、気持ちがスッキリしなかったりすることがあります。また、室内で過ごす時間がながくなるため、廊下での転倒など思わぬケガが増える時期です。湿気で校舎内がすべりやすいところもあります。普段以上に気をつけて生活しましょう。登下校中の傘の使い方にも注意が必要です。見通しが悪くなり、周りが見えにくくなることでけがや事故につながる可能性があります。傘を正しく使い、安全に登下校しましょう。

## すいせい はじ 水泳が始まります！

いよいよ今月から、みんなが楽しみにしているプールでの授業がスタートします。水の中を元気いっぱい泳ぐためには、事前の体づくりと準備がとても大切です。パワー全開でプールに入れるようチェックしていこう！

### ミッション①：つめをスッキリ短くカット

伸びたつめは、プールの中で友達を「傷つける武器」になってしまいます。水にぬれるとつめは柔らかくなって割れやすいので危険です。

- ・【前日の夜】までに、手のつめ・足のつめを両方短くパチンときっておこう！

### ミッション②：早寝・早起き・朝ごはんでエネルギー満タン

水泳は、みんなが思っている以上に体力を激しく使うスポーツです。「寝不足」や「朝ごはん抜き」のまま入るとプールサイドでクラクラ熱中症になったりお腹が痛くなったりしてしまいます。

- ・プールがある日の前日は早めに布団へいこう！
- ・当日の朝はしっかり食べてから学校へ行こう！

### ミッション③：お風呂でゴシゴシ！体をピカピカに洗おう！

みんなが使うプールです。きれいな体で入りましょう。お風呂では、シャンプーで頭のよごれをしっかりと落とし、耳の後ろや足の指まできれいに洗う習慣をつけましょう。

### 保護者の方へ

水泳は体を鍛えるのによいスポーツですが、心臓に負担のかかる激しいスポーツでもあります。安全に泳ぐために、水泳期間中は、健康状態等をスクリーンで連絡をお願いします。

また、健康診断の結果、病気の疑いがある人に、お知らせの用紙をお渡ししています。早めに受診していただき、その結果を学校にお知らせください。



## 6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」

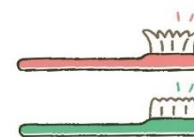


せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中のむし菌が増えてしまいます。上手に歯みがきしましょう！



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、虫歯予防にとっても大切。



自分にあった歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換しましょう。自分の口に合うサイズとかたさを選ぼう。



上手なみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。



5月21日に歯科健診がありました。受診のお知らせをもらっている人は、早めに医療機関を受診しましょう。歯科健診のとき、学校歯科医の先生に、6年生の中からよい歯の児童を2名選んでいただきました。

よい歯の児童に選ばれたのは、

とみい はな やまだ いくみ  
富井 花奈さん 山田 育実さん です。

よい歯とは、むし菌がない、歯みがきがきちんとできていて歯垢（歯の汚れ）が少ないなどです。ふだんから歯と口の健康に気をつけているということですね。みんなでもし菌のない歯をめざしましょう。

### 校医の先生に聞きました！「仕上げ磨き」いつまで？

「もう小学生だから一人で磨けるかな」と思いがちですが、学校歯科医の先生によると、仕上げ磨きは「4年生に上がるまで」必要とのこと。この時期は生えたての永久歯がデコボコと並ぶため、子どもだけではどうしても磨き残しが出てしまうそうです。4年生になるのをきっかけに、一度歯医者さんで「ブラッシング指導」をしてもらおうと、上手にひとり立ちができるようになることを教えていただきました。毎日お忙しい中、大変だと思いますが、夜の1回だけでも「どれどれ？」とお口の中を見ていただくと幸いです。できる範囲での温かい見守りを、よろしくお願いいたします。