

ほけんだより

6月 ほけん目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

2026.6 あま市立美和東小学校

暑い日が多くなり、熱中症が心配な時期になりました。また、梅雨の時期は、じめじめした日が続くと肌寒い日もあります。こんな時はからだがとても疲れやすくなっているため、体調をくずさないようにしっかりと休養をとるようにしましょう。

雨が多いこの時期は教室での過ごし方も工夫して、教室内でのケガがないように、ひとりひとりが安全に気を付けて過ごしてくださいね。

予防が大事!! 暑い日は熱中症に注意!

★注意 その1 梅雨の晴れ間で急に暑くなった日は特に注意

今の時期はまだ体が暑さに慣れておらず、上手に汗をかくことができません。そのため体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。

★注意 その2 むしむししている日(湿度が高い時)は注意

雨でむしむした日は、かいた汗が乾きにくく、熱が体にこもりやすくなってしまいます。部屋の中でも熱中症になる時があります。

ねっちゅうしやう

熱中症は

よぼう たいせつ
予防が大切

きそくただいせい せいがくつしやうかん
規則正しい生活習慣をする
とくにあさごはんはしっかりたべよう



こまめにすいぶんほききゆう
こまめに水分補給をする

そとあそび うんどう まえ すいぶんほききゆう
外遊び、運動の前にも水分補給を



イラストは生成AIを使用して作成しました

じょうずな歯みがき、できている?

みなさん、毎日しっかり歯みがきできていますか?

一生使う大事な歯。この機会に自分の歯みがきの様子を振り返ることができるといいですね。



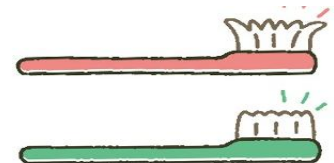
みがくタイミング

しょくご ね まえ かなら
食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



じょうずなみがき方

ぼん かる ちらら こきざ
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。



自分に合った歯ブラシ

せいけつ は けさき ひろ
清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。