

# ほけんだより



令和8年6月1日

かがたしょうがっこう ほけんしつ  
加賀田小学校 保健室

6月4日から10日は、「**歯と口の健康習慣**」です。5月21日に歯科検診がありました。お知らせは、全員にわたします。「**歯医者さんで相談**」、または、「**受診した方がよい**」とのお知らせだった人は、**歯医者さん**でもうらうようにしてください。

6月4日~10日は  
**歯と口の健康週間**



## 歯や口の健康を守るのは**チーム戦**

### メンバー①

#### 歯みがき

毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。



### メンバー③

#### 歯医者さん

予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。

### メンバー②

#### だ液

よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。

### メンバー④

#### 免疫力

正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？



### 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



受診のおすすめ  
をもらったら



結果がバッチリ  
だった人は



### おうちのひと 一系者に 確認



歯医者さんに行く時には、学校からわたした用紙を持って行って、記入してもらって下さい。そのあと、学校に出してくださいね。

すいえいしどう  
6月11日(木)から水泳指導が始まります

### プール学習を安全に

#### 想像してみよう

準備たいそうをしないと…?

急につめたい水に入ると体がびっくりして筋肉がちぢみ、動かしにくくなることもあるよ。体をよくほぐそう。



プールサイドを走ると…?

ぬれていてとてもすべりやすいよ。転んでケガをしてしまうかも。ゆっくり歩くようにしよう。



プールに飛びこむと…?

プールの底に頭を打ったり、友だちにぶつかったりして、命に関わるケガになることも。飛びこみは絶対にNG。



危険は他にもあるかも。

「あぶない!」を想像して正しく行動し、安全で楽しいプールの授業にしよう。

プールがある前の日は、早めに寝るようにしましょう。朝ごはんも必ず食べて、体調を整えておきましょう。



すいえいしどう はじ  
水泳指導が始まります

### そろそろ 熱中症に注意

熱中症が心配される季節になりました。早め早めの水分補給を心がけましょう。また、水分補給をしていいたら絶対に熱中症にならないというわけではありません。

日ごろの生活を見直して、**早ね・早起き・朝ごはんを心がける**ようにしましょう。