



# ほけんだより6月

令和8年6月1日  
調布市立富士見台小学校  
校長 小俣 弘子  
養護教諭 石松 樹里

梅雨の季節は、夏のように暑い日と雨が降り肌寒い日があります。夏本番に向け、暑さに少しずつ体を慣れさせていく『暑熱順化』を意識しましょう。適度な運動をしたり湯船に浸かったりして汗をかくことで、体の体温調節のシステムが働きやすくなります。そのほか、早寝早起きや朝食をしっかり食べる習慣も、夏の体力維持につながります。健康に気を付けてこれからの暑い季節を乗り越えましょう。



## 6月 梅雨時の健康に気を付けよう

梅雨時に頭痛、体のだるさ、食欲や気分の落ち込みを感じる場合があります。気候によって自律神経が乱れやすくなることが原因のひとつです。自律神経のバランスを整えるには、睡眠・食事・運動などの生活習慣を見直すと良いです。まずは睡眠の乱れがないか確認してみましょう。



頭痛  
体のだるさ  
食欲不振  
気分の落ち込み  
など

### 保護者の方へ

～梅雨時の安全対策を～

思わぬ事故が発生しがちな梅雨の時期です。学校では傘の使い方や雨の日に気を付けるポイントなどの安全教育をしていますが、ご家庭でも、どうぞお子さんと一緒にご確認ください。

- ・傘の使い方を確認する  
(ふざけて傘を振り回さない、傘を広げるときは周囲の人に気をつける)。
- ・レインコートを着る  
(特に、低学年は傘を差すよりも安全な場合が多いため)。
- ・レインシューズ(長靴)を履く(足元を濡らさない)。
- ・車や自転車などに気を付ける。
- ・マンホールの上など、すべりやすいところを歩かない。



### 食中毒予防の3原則

#### 菌をつけない

- 手をよく洗う
- 調理器具の洗浄・消毒をする

#### 菌を増やさない

- 調理後、早めに食べる
- 常温で放置せず、適切な温度で管理する



#### 菌をやっつける

- 中心部までしっかり加熱する



### WBGTを知っていますか？

WBGTとは、暑さ指数のことです。日本では、WBGT31℃以上の場合、運動は原則中止とされています。富士見台小学校でも、5月から毎日WBGTを測って体育や外遊びができるか確認しています。WBGTだけでなく、体が暑さに慣れないときや、水分不足、寝不足、朝食を食べていない場合は熱中症になりやすくなります。お家で運動する時も参考にしてみてくださいね。



# 6月 歯を大切にしよう

## 歯科検診の結果から…

5月21日(木)に歯科検診がありました。歯みがきをしてから登校した人が多く、“歯垢”がたくさんついていた人は少なかったです。むし歯があった人は、左の表の通りでした。

### 【むし歯】

1年生	9.3%
2年生	6.8%
3年生	5.2%
4年生	1.4%
5年生	4.7%
6年生	5.3%

特に4年生はむし歯の人が少なかったです。むし歯を減らすためには、特に低学年ではお家の人の仕上げみがきが大切です。高学年になっても、週に何回かは口の中のチェックをしてもらいましょう。

今回、歯並びについてお知らせを出した人が全校で30人いました。お知らせをもらった人は、歯並びについて一度歯科医院で相談してみてください。



## よくかんで食べよう

よくかんで食べていますか？よくかんで食べるとこんな良いことがあります。

よくかんで食べるために、次のことを心がけましょう。

7. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12.



- 食べ物のカスや細菌を洗い流す「だ液」が出て、むし歯や歯肉炎の予防につながる。
- 満腹感があるので、食べ過ぎを防げる。
- 食べ物の栄養を吸収しやすくして胃や腸の働きを助ける。
- 脳の働きを活発にする。



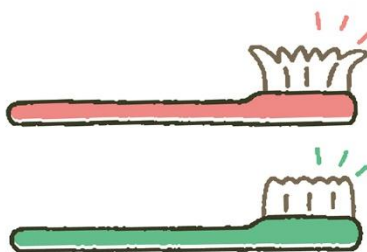
- 誰かと一緒に、食事の時間を楽しみながら食べる。
- 味つけや歯ごたえを楽しみながら、ゆっくり食べる。
- 「ながら食べ」をしない（テレビやスマホを見ながら食べるのは×）。

## じょうずな歯みがき、できている？



### みがくタイミング

食後と寝の前には必ずみがこう。特に寝の前は、むし歯予防にとっても大切。



### 自分に合った歯ブラシ

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。



### じょうずなみがき方

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。