



ほけんだより6月

令和7年5月30日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

だんだんと暑いと感じる日が増えてきましたね。みなさんの体は、夏の暑さにそなえる準備ができていますか？ 急に暑くなると、体がびっくりして熱中症などになりやすくなります。そこで本格的な夏がくる前に今のうちから「暑さに体をならす」ことが大切です。

しよねつじゅんか 暑熱順化ってなあに??

人の体は、暑さに少しずつなれることで、汗をかきやすくなったり、体の中にあつさをためにくくなったりします。これを「暑熱順化(暑さになれる)」といいます。

☆暑さになれるためのヒケツ！

まいにちすこ 毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

ポイントは、あせをかくこと！

☆7つのまちがいさがし☆



6月のほけんもくひょう ^{は たいせつ} 歯を大切にしよう



6月4日～10日は「^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間」です。この^{きかい}機会に^{は くち けんこう}歯と口の健康についての^{ちしき}知識を増やし、もっとよい^は歯、もっと^{けんこう}健康な^{こうないかんきょう}口内環境をめざしましょう。^{せんじつ}先日の^{しか けんしん}歯科検診でお知らせをもらった人は、^{はや}早めに^{しか いいん ちりょう}歯科医院で治療するようにしましょう。

☆^は歯ってどんなはたらきをしているの？

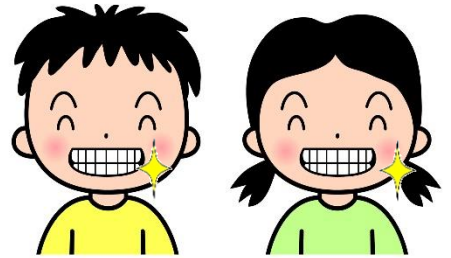
・たべものをかむ



・ことばをはっきり^{はな}話す



・にっこりえがお



^{は げんき}歯が元気だと、おいしく^た食べたり、^{たの}楽しくおしゃべりしたりできますね！

☆むし^ば歯にならないための3つのヒケツ！

・^{まいにち あさ よる は}毎日、朝と夜に^は歯をみがこう。



・^{おかしは じかん}おかしは時間をきめて^た食べよう。



・^{ねん かい は いしや}1年に1回は、^{は いしや}歯医者さんでチェックしよう！



☆^{の こ き}みがき残しに^き気をつけよう！

きちんとみがいているつもりでも、^{の こ}みがき残しがあるかもしれません。特にこれらの^{とく}場所を^{ぼしよ いしき}意識して、ていねいにみがくようにしましょう。

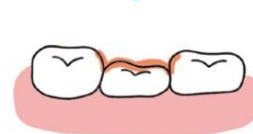
^{は しにく}歯と^め歯肉のさかい目



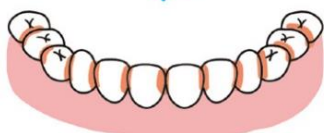
^は歯の^{がわ}うら側



^{は たか}歯の^{ちが}高さが違うところ



^{は はあいだ}歯と^{あいだ}歯の間



^{おく ぼ}奥歯の^{みぞ}みぞ

