



令和7年5月30日  
上里小学校 保健室

6月に入り、もうすぐ梅雨の季節がやってきます。梅雨の間は天気によって気温の変化が大きいため、天気や気温にあった服装をして体調管理に気をつけましょう。

6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



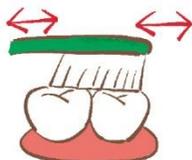
大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

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でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



は け さき  
歯ブラシの毛先を  
は めん  
歯の面にあてる



かがみ み  
鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しを  
チェックする

# もうすぐプールがはじまります♪

6月12日から、水泳学習が始まります。

水泳は全身を使う運動なので、激しく体力を使います。体調に気を付け、きまりを守って楽しい水泳学習にいきましょう。

## プールの前日のチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



### 安全のために、プールでの約束を守ろう！

#### ①準備体操はしっかりと！

全身の筋肉をほぐし、心臓や肺がきちんと働けるようにします。

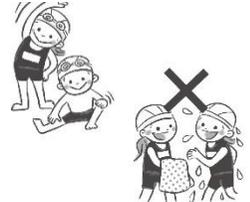
#### ②タオルの貸し借りはしない！

同じタオルを使うことで、人にうつる病気があります。タオルは自分専用で！

(でも、「貸してあげる」というやさしい心はありがとう♡)

#### ③具合が悪い時やけがをした時はすぐに先生に言う！

無理をすると大きな事故につながります。「いつもとちがうな？」と感じたら、すぐに水の中から上がって先生に言いましょう。



### おうちの方へ

4月から始まった健康診断が今月で終わります。保護者の皆様には、問診票等で大変お世話になりました。御協力ありがとうございました。

結果については随時配付しておりますので、「結果のおしらせ」を受け取りましたら、早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。なお、「異常なし」の場合は通知いたしません。御不明点等ありましたら保健室までお問い合わせください。