



令和7年6月18日
手良小学校 保健室

雨が多い季節になりました。湿気で校舎内の床が滑りやすいところがありますので、普段以上に気をつけて生活しましょう。

また、20日はプール開きです。規則正しい生活習慣を心がけて、けがなく安全に水泳学習を楽しみましょうね！！



★歯と口の健康旬間がもうすぐ終わります★

1、2、3、6年生は歯科衛生士さんによる歯科指導を受けました。

4年生は学校歯科医の茂木先生のご指導による「子ども8020推進員育成事業」を、5年生は「全国小学生歯みがき大会」に参加しました。

一生使う自分の歯、一生大事にしたい自分の歯。この旬間を通して、歯と口の健康を保つことの意味や大切さが、少しでも伝わってくれるとうれしいです。



6歳臼歯の「エッヘンみがき」が上手な1年生です！



【保護者の皆様】

川柳へのご協力、本当にありがとうございました。
7月の参観日まで昇降口に
掲示しておきますので、
ぜひご覧ください！！

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。

理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

——— 毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね



★もしかして「気象病」！？★

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下のことに気をつけて、この時季を乗り越えましょう。



起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



栄養バランスの良い食事



扇風機や冷感タオル、
衣服等で
温度調整をする



散歩や
ストレッチ等を
する



好きな音楽や
香りなどで
リラックスする



湯船に浸かって
体を温める

急に暑くなることも…



熱中症に注意！

体が暑さに慣れない時季は熱中症にもなりやすいので、対策を忘れずに！

- ①毎日水筒を持参する(中身は水か麦茶)
- ②帽子と汗拭き用のタオルを持参する
- ③汗を吸い取るためにシャツを着用する
- ④少しずつ外の暑さに体を慣らす

【汗をかくって大事！！】

汗には体温を調節する役割があり、体内にこもった熱を外に放出してくれます！

★7つのまちがいをさがそう★

