



とよまちょうりつししみずしょうがっこう
豊山町立志水小学校
令和7年度 6月号

6月は、天気によって気温の変化が激しく、体調を崩しやすい時期です。調節しやすい服を選んだり、雨に濡れたときに使うタオルや、替えのくつ下を持ってきたりして、工夫できるとよいですね。ジメジメとした天気にも負けないよう、元気に過ごしましょう。



■今後の保健行事予定

6 / 3	火	歯科検診	1・4・6年	当日の朝、歯みがきをする
4	水	耳鼻科検診	1・4年	前日に耳そうじをし、当日はかみの毛をしぼる
10	火	眼科検診	ぜんがくねん 全学年・希望者	持ち物：持っている人はメガネ
11	水	歯科検診	2・3・5年、4・5組	当日の朝、歯みがきをする

6月のほけんもくひょう

歯を大切にしよう



6月の元気アップカードの

テーマは、「歯」です！

正しい歯のみがき方

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）を落とすためにも、次のようなポイントを押さえて、歯みがきをすることが大切です。

- 歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てる（とくに歯と歯肉の境目、歯と歯の間など）
- 歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- 5～10mm くらいの幅で小さくうごかし



毛先を当てて
軽い力で
小さくみに！

元気アップカード②(4・6年)

※毎月、「歯の健康」について意識して生活しましょう。

日にち	すいみん 目標の時にこまめにねたら○ 目標のねる時こく 時 分	歯みがき 歯みがきのときに できたものに○をつける
6月3日(火)		◆ かがみを覚えてみえた ◆ 歯1本ずつみがいた ◆ 奥歯をていねいにみがいた
6月4日(水)		◆ かがみを覚えてみえた ◆ 歯1本ずつみがいた ◆ 奥歯をていねいにみがいた
6月5日(木)		◆ かがみを覚えてみえた ◆ 歯1本ずつみがいた ◆ 奥歯をていねいにみがいた
6月6日(金)		◆ かがみを覚えてみえた ◆ 歯1本ずつみがいた ◆ 奥歯をていねいにみがいた

【ふりがえりをしよう】

下の3つの中からテーマを選んで書きましょう。

- どのようなことに気を付けて生活したか
- がんばったけどできなかったこと
- もっとできるようになりたいこと

おうちの方からりとこと

ストップ！熱中症 ～熱中症は予防ができます～

ねっちゅうしょうよぼう いしき せいかつ
熱中症予防を意識して生活しよう

熱中症は、「気温が高い」、「日ざしが強い」などのときにおこりやすくなります。でも実は、「湿度が高い」「風とおしがよくない」などのときもゆだんはできません。

また、すいみん不足だったり、つかれていたり、他の原因で体の具合がよくないときも注意が必要です。「まさか」にならないように、いつでも、どんなときでも、しっかり予防につとめましょう。

これからの季節は、特にマスク着用によって熱中症リスクが高まることが心配されています。

外ではぼうし
をかぶる

こまめに
水分をとる

すずしい
服を着る



日かげを
利用する

こまめに
休けいをとる

マスクを
はずす

きそくただ
規則正しい
生活をする

★ 熱中症かも？！と思ったら…自分でできる3つのステップ！

ステップ1	⇒	すずしい場所へ移動する(日かげ・クーラーのきいた部屋)。
ステップ2	⇒	体を冷やす(水をかける。うちわであおぐ。首、わきの下、足のつけねなどを氷で冷やす)。
ステップ3	⇒	水分・塩分を補給する(スポーツドリンク、食塩水(0.1～0.2%)。)

★ じょうずな水分補給のポイント …予防の意識をもって！

- 運動を始める前、運動の後、外出の前に水分補給をする。
- 少量ずつ回数をわけてこまめにとる。
- のどがかわく前(のどがかわいたときは、体の水分が不足しているとき)
- たくさんあせをかいたら、スポーツ飲料などで塩分もとる。