

ほけんだより

令和8年5月29日
板橋区立富士見台小学校
保 健 室

6歳の6月6日は「稽古始め」と言われ、新しい
習い事を始めるのに良い日ともされています。新し
いことをすると、脳が活発になって記憶力がよくなっ
たり、自信がついたりして、心も体も成長できます。
6歳ではない人も、興味はあるけれどできていなかっ
たことを始めてみませんか。

6/1(月)から、水泳指導が始まります。

★入る前にチェック★

目・耳・鼻に病気が

ある人はお医者さん

に相談しておく

十分に睡眠をとる

爪を切っておく

—6月の保健行事—

6/10(水)	色覚検査	4年	(希望者)
15(月)	日光前検診	6年	<u>健康観察カードをわすれずに</u>
30(火)	倉渕前検診	5年	<u>健康観察カードをわすれずに</u>

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

毎日歯みがきをしていますか？
むし歯になると、歯医者さんで治療をして
もらうことはできますが、元通りの歯には、
もどりません。
一本ずつ、ていねいにみがいて、年をとっ
ても自分の歯で、おいしく食事ができるよう
にしたいですね。

古い歯ブラシ、どうしてダメなの？

- ① 汚れをおとしくい
毛先が広がり、汚れを落とす力が新品と比べて約30%もダウン。これでは
きれいにみがけません。
 - ② 歯や歯ぐきを傷つける
広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つ
けたりして血が出たりします。
 - ③ ばい菌がたくさんいる
毛の根元には、ばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続け
ると別の病気の原因にも。
- ★歯ブラシの交換は1カ月が目安。ただし、その前でも毛先が広がってきたら新し
い歯ブラシにかえましょう。

◆◆◆寝る前の歯みがきが大切な理由◆◆◆

寝ている間は、だ液が減るので、むし歯になりやすいです。そのため、寝る前に
ていねいに歯みがきをして、食べかすなどをとることが大切です。

夏が来る前に、体を熱さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が熱さに慣れて、熱中症になりにくくな
ります（暑熱順化）。

- ① 基本はしっかり汗をかくこと
- ② 毎日、少しずつでも運動しよう
- ③ お風呂でしっかり湯船につかろう
- ④ 汗をかいたら、こまめに水分補給