



ほけんだより 6月

令和7年6月3日
板橋区立蓮根第二小学校

これから梅雨の時期となり、蒸し暑い日が出てくると思います。少しずつ暑さに体を慣らして（暑熱順化）、夏を乗り切れる体を作りましょう。体が暑さに慣れるためには1週間くらいかかります。

汗を吸ってもすぐ乾く素材の服や、通気性の良い素材の服などの工夫も良いと思います。汗拭きタオルの準備もお願いします。



6月の予定

- 5日（木） 6年 内科検診・移動教室事前健診
- 26日（木） 4年 歯と口腔の健康教室（持ち物は後日配布するプリントをご覧ください）

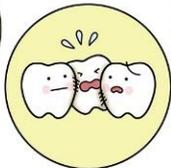
こんなところが
みがきにくい！



きりきり
利き手側



はなら
歯並びが
わる
悪いところ



まえ
前歯の裏



みがき
のこしを
ふせぐこつ！

みがく順番を



「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動み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います。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね



プール学習の日の朝は、健康観察を十分していただき、安全に楽しくプール学習ができるようにご協力ください。

健康チェック

準備は念入りに

前の日は
早くねよう!



プール楽しむために

暑さに注意

バディを組もう

のどがかわく
前にのもう!



水の中でも汗はかく