ほけんだより

令和７年　５月３０日
小平第三小学校　保健室
養護教諭　衛藤　郷美

６月になりました。これから雨の降る日が多くなります。ジメジメ、ムシムシと蒸しあつい日が続きますが、晴れた日には思い切り外で体を動かして、こまめな水分摂取を忘れずにすごしましょう。

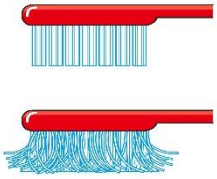
６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」です。歯みがきのきほんについてミニクイズに挑戦しよう。

【Q1】歯のみがき方、正しいのは？？
①歯ブラシをこきざみに動かす
②歯ブラシを大きく動かす

【Q2】みがく時の力の強さは？？
①できるだけ強く
②力を抜いてかるく

【Q3】歯ブラシのサイズは？
①大きめのものがみがきやすい　②小さめのものがみがきやすい

【Q4】歯ブラシはいつとりかえる？？
①毛先がひらいてきたとき　②毛先がぬけてきたとき



【Q5】歯みがき剤はどれくらいつける？？
①毛先のはばいっぱいに　②毛先のはばの三分の一くらいに

【こたえ】Q1…①　Q2…②　Q3…②　Q4…①　Q5…②

熱中症予防の基本は水分補給

熱中症って暑い夏にだけなるもの？いいえ、実は梅雨どきから梅雨あけの時期も注意が必要です。急に気温が上がる梅雨明けは、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。こまめに水分をとり休憩をとるように心がけましょう

のどがかわく前に
飲むことが大切です。

こまめに水分・塩分補給

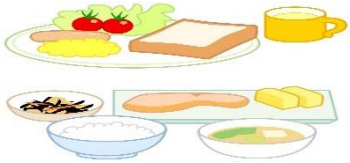
規則正しい生活

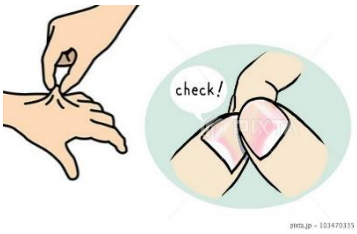
無理せず休憩

服装は吸湿性、通気性の高いものを中心に選びましょう。帽子をかぶることを忘れずに

朝食を食べることで熱中症予防になります！！

朝食を食べることで塩分と水分が摂取でき熱中症を防ぎます。しっかり朝ごはんを食べよう！！





【誰でもできる！脱水症のチェック方法】

① 皮膚をつまんでみる→皮膚がつままれた形から３秒以上戻らなかったら疑わしい
② 親指の爪の先を押してみる→赤みが戻るのに３秒以上かかれば疑わしい

～歯と口の健康に関する図画・ポスター募集のお知らせ～

1 「歯・口・健康に関する図画・ポスターコンクール」について（対象：1～6年生）

三小では毎年歯のポスターや標語、作文などを募集しています。ぜひ応募してみてください。

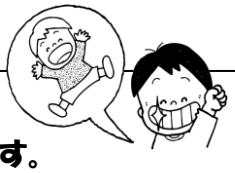
＜応募の際の注意点＞

＊画用紙の大きさはB3（364mm×515mm）または四つ切です。
＊ポスターにむし歯という文字を入れる場合は、**ひらがなで「むし歯」と書いてください。**（「虫歯」「ムシ歯」はだめです。）
＊友だちと一緒に描いて応募することはできません。

2 「歯・口の健康啓発標語コンクール」について（対象：1～6年）

＜選考基準＞

（1） 口腔全体の健康を取り上げて生涯にわたりスローガンになるような標語であること。
（2） 特定の歯科用品名・商品名の記載のないこと。
（3） 「虫歯」「ムシ歯」ではなく、ひらがなで「むし歯」と記すこと。
※標語の応募用紙は保健室で渡します。



しめきりは、両方6月27日（金）です。
画用紙・標語用紙は、保健室で渡します。

保護者の皆様へお知らせ

① 健康診断が全て終了しましたら個人票を紙でお渡しいたしますので、家庭保管をお願いいたします。（学期に一回お渡しします）
② 内科・耳鼻科・眼科（視力除く）の「受診のおすすめ」をもらった方は水泳指導前までの受診をお願いいたします。ただし花粉症などで定期的に通院している、おすすめをもらう前に受診済みの方はその旨を「受診のおすすめ」の余白に書いて提出するか連絡帳などでお知らせください。
③ 学校や登下校の際の怪我はスポーツ振興センターより医療費が給付されます。
スポーツセンターで医療費を請求する場合は「こども医療証」「ひとり親医療証」を使用しないでください。小平市条例で決められています。医療機関窓口で提出をもとめられた場合はこの旨をお伝えください。