



令和 7年 6月 1日

たけんしょうがっこう ほけんしつ
田検小学校 保健室

梅雨に入り、雨の日が続いてなかなか校庭で遊べません。みなさんはどのように過ごしていますか？お話を

ゲーム、読書や楽器演奏、植物や生物の観察…。校内を走ってケガをしないよう気をつけて楽しみましょう。

転倒事故が起こりやすい時期／雨の日はココに注意！

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。
外出時はこんなところにも注意してあげてください。

足元は濡れていませんか？

外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの雫で特に入口付近は濡れていることがあります。



靴の底はすり減っていませんか？

滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしっかりと固定されているかどうか、もチェックを。



自転車でヘルメットをつけていますか？

梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でも、ヘルメットは忘れないでください。



ほめられました！

5月22日に歯科検診があり、名越先生より「みんな、だいぶきれいに磨けるようになりましたね」とほめ

られました。これからも丁寧に磨きましょう。また、ぽかん口についても教えていただきました。

ぽかん口：意識していない時に口が開きっ放しになる状態。上の歯が前に出て下の歯が後ろに引っ込むため、

上の歯と下の歯の間に隙間が空く。舌や口周りの筋肉を鍛える『あ・い・う・べ体操』が効果的。

あいうべ体操



「あー」
口を大きく開く



「いー」
口を大きく横に開く



「うー」
口を強く前に突き出す



「べー」
舌を突き出し下に伸ばす

▶口が円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるまで大きく開きましょう。

▶前歯が見え頬の筋肉が両耳のわきに寄るくらい、横にぐいっと開きます。しかり開くと首に筋肉のすじが浮き出ます。

▶口をしっかりと閉じるための体操です。唇をとがらせて思い切り前に突き出すことで、口周りの筋肉を広く鍛えます。

▶口を大きく開け、舌を思い切り出して、顎先まで伸ばすつもりでやります。強めにやった方が効果的です。

6月の保健行事

| 日 | 曜日 | 学 年 | 内 容 | 備考（御協力いただきたいこと） |
|-------|-----|--------|--------------------|------------------|
| 4 | 水 | 1, 2 年 | よい歯教室 | 朝食後の歯みがきの声かけ |
| 5 | 木 | 全学年 | 眼科検診 | 朝の洗顔の声かけ |
| 10 | 火 | 全学年 | 健全歯・治療済み児童表彰（全校朝会） | |
| 11 | 水 | 3, 4 年 | よい歯教室 | 朝食後の歯みがきの声かけ |
| 18 | 水 | 5, 6 年 | よい歯教室 | 朝食後の歯みがきの声かけ |
| 20 | 金 | 全学年 | 歯ブラシチェック | 歯ブラシの確認 |
| 21～27 | 土～金 | 全学年 | 夜の歯みがき強化 | 歯みがきの確認 仕上げ磨き |

歯と口の健康月間について

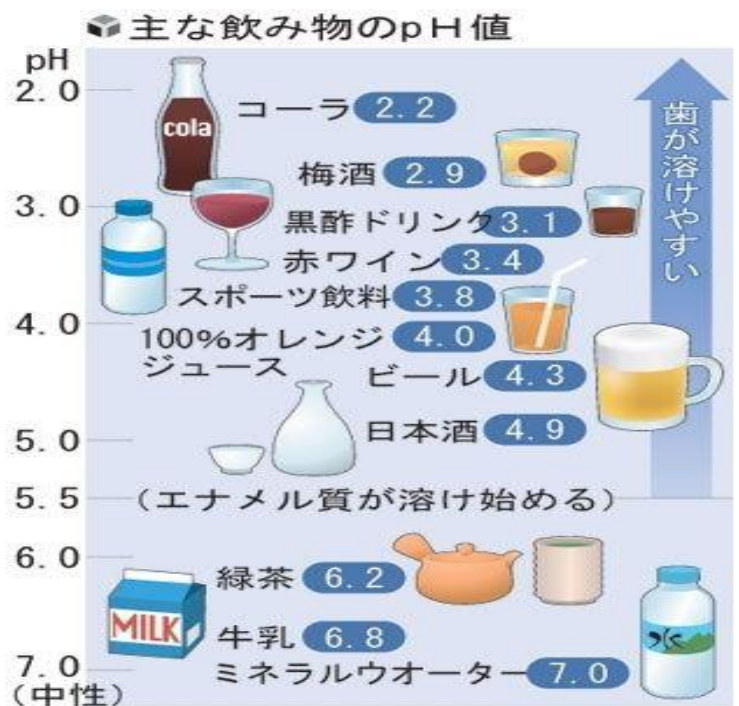
田検小学校では毎年6月に「歯と口の健康月間」を設け、様々な取組を行っています。5・6年生のよい歯教室では、学校歯科医である宇検診療所歯科の名越先生による講話もあります。御家庭でも21～27日の第1回家庭学習定着週間に合わせて夜の歯みがき強化週間を計画し、御協力をいただいています。内容は、歯みがきの確認と強化週間中1回の保護者による仕上げ磨きです。乳幼児期にしていた仕上げ磨きも、小学生になると声かけだけになってしまいがちです。しかし、乳歯と永久歯が混在する小学生は磨き残しが多く、また、生え始めの歯は柔らかくてむし歯になりやすいので、歯みがきの確認と仕上げ磨きはとても大切です。歯みがきが習慣化され、いつまでも健康な歯を保てたらいいですね。

水筒持参について

日中の気温がぐんぐん上がり、子どもたちは汗を流しながら学校生活を楽しんでいます。学校には冷水機がありますが、6月から水泳学習も始まるので、いつでもどこでも給水できるように各自で水筒を持参していただけたらと思います。

その際、高温多湿なこの梅雨の時期に食中毒をおこさないよう水筒は毎日洗浄し、新しい飲み物を入れてください。なお、熱中症予防にはイオン飲料が適していますが、長時間飲み続けるのは歯にとってはあまりよくありません。

糖分を含む飲み物を飲んだ後は、歯を磨くことが大切です。



水泳学習について

いよいよ子どもたちが楽しみにしている水泳学習が始まります。4・5月に内科検診を行いました。健康面で不安のある方は、水泳学習前にかかりつけの医療機関に相談されるようお願いいたします。

また、水泳学習時に留意することがあれば学校までお知らせください。

なお、水泳学習当日の朝は、御家庭での健康観察をしっかりと行い、水泳カードに記入・押印し必ず提出してください。

