



ほけんだより6月

令和7年5月30日

さいたま市立

大宮西小学校

気温・湿度とともに高くなり、まもなく梅雨の季節を迎えます。天気が変わりやすいこの時期は、体はその変化についていけず、体調をくずしてしまうことがあります。ムシムシとした暑さにも負けないよう、健康的な生活を心がけ、これから迎える夏にそなえて元気に過ごしましょう。

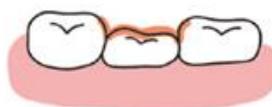
歯を大切にしよう！

みなさんは、「8020運動」という言葉を聞いたことがありますか？ずっと自分の歯で食事をする楽しみを味わえるように「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

大切な歯を虫歯や歯周病から守るためには、歯みがきがとても大切です。みがき残しが多い場所にも気を付けて、すみずみまで丁寧に歯をみがきましょう。

みがきのこしが 起きやすい場所

歯の高さが違うところ



歯と歯の間

奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目

歯のうら側



保護者の方へ

～むし歯の治療はお早めに～

歯科健診後、治療や経過観察が必要な方には、疾病通知を配布します。治療が必要な場合は、早めに歯科医院を受診してください。特に生え変わったばかりの新しい歯はむし歯になりやすいので、注意が必要です。



つゆ じき けんこう 梅雨の時期も健康にすごそう！

梅雨の季節は、雨の日が続きます。次のことに注意して、自分の健康を守りましょう。

服装 に気をつける

雨が降っては寒い日は長袖やカーディガンがおすすです。



食中毒 に気をつける

菌やウイルスをふせぐために、手洗いをしたり、調理器具をせいけつにしたり、食べ物が悪くなる前に食べたりするなど気をつけましょう。



雨具 に気をつける

先がとがっていない子ども用の傘がおすすです。雨風が強い日は、雨ガッパも便利です。



「気象病」に気をつけよう！

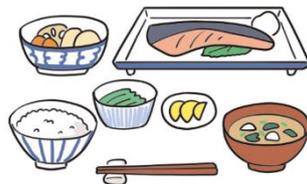
特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩がこる、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいです。次のことに気をつけて、梅雨の時期を乗り越えましょう。

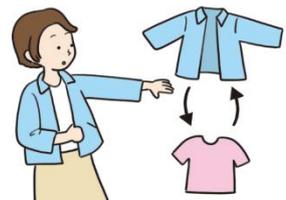
起床時に朝日を浴びる



朝食をとる



衣服などで体温調整をする



湯船につかる



散歩やストレッチをする



好きな音楽や香りでリラックスする



6月の行事予定

2日(月) 尿検査2次(該当者のみ)
3日(火) 色覚検査(1年)
5日(木) 歯科健診
(2年1・2組、6年)

19日(木) 歯科健診
(1年、5年3・4組)
20日(金) 歯科検診
(7組、2年3・4組、4年)

