



令和7年度 夢野の丘小学校

梅雨の季節が近づいてきました。この時期は気温の変化が激しいです。夢野の丘小学校でも体調不良で保健室に来室する児童が増えています。ジメジメとした日もありますが、急に暑くなる日もありますね。湿度が高いジメジメとした日は汗が蒸発しにくく体に熱がこもるため、熱中症になりやすいです。水筒は持って来ていますか？こまめに水分補給をして熱中症にならないように元気に過ごしましょう。



正しい水の飲み方知っていますか？



体が一度に吸収できる水分は200ml程で、だいたいコップ1杯分です。それ以上はおしことして体の外に出てしまいます。

のどが渇いている時は体はかなり水分不足の状態です。そうってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため、水分不足のままです。

時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲むようにしましょう。



6月の予定



★尿検査が未提出の人・再検査の人にはお知らせをお配りします。尿を2本採って忘れないように持たせてください。

月	火	水	木	金
2	3	4 歯科検診 (2・4・6年生)	5 尿再検査 歯科検診 (1・3・5年生)	6
9 	10	11 歯みがき指導 (1・3年)	12 	13 内科検診 (2-1・2-2)
16 内科検診 (2-3・1-1)	17	18 眼科検診 (2・3年)	19 耳鼻科検診 (1・3・5年)	20 内科検診 (1-2・1-3)
23	24	25	26	27



6月からみなさんが楽しみにしているプールが始まります。プール学習を楽しく安全にできるようにしっかり準備をしておきましょう！

《保護者の方へ》

- ★朝の健康観察をお願いします。
- ★暑い日が続きます。必ず水筒を持たせてください。



目・耳・鼻に病気がある人はお医者さんに相談しよう



前の日は十分にねよう



爪を短く切ろう



耳そうじをしよう

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です

できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていると、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

1・3年生へ

★6月11日（水）は、兵庫歯科衛生士学院の方から歯みがき指導をしていただきます。歯についてのお話や歯みがきの仕方などを教えていただきます。



コップ・タオルを

忘れずに持ってきましょう！

勉強やスポーツにも 影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも 影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも 影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのにも、重要な役割を果たしています。