



令和8年 6月1日
鷹南学園
三鷹市立東台小学校
保健室 加藤久美

6月4～10日は『**歯と口の健康週間**』です

だ液のすごい4つの力

だ液のスーパーパワー

守ろう歯と口の健康



こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング① かみかみトレーニング



1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング② うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③ 鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。
一つずつチャレンジして
歯と口の健康を守ろう



80歳になっても自分の歯を20本以上保てるようにはみがきががんばろう！

ぼしゅう募集します！

「歯・口の健康に関する図画・ポスター」

テーマ 歯・口の健康づくり

☆「図画・ポスター」：対象＝全学年、四つ切またはB3の画用紙
6/22（月）×切

✿応募したい人は、詳しい内容や必要な用紙を渡すので、保健室へ取りに来てください。





もうすぐプール学習が始まります



プールに入る前に
健康チェックを

押印をわすれずに

プールカードの記入と

プールに入る日には、



体の準備をする！



目・耳・鼻・皮膚の病
気などがある人は、
なおしておく。



手足のつめを切って、
耳あかを取っておく。



プールの前の日は、
よく寝ておく。



朝の健康チェックを
忘れずにする。

ルールを守ろう！



先生の話をよく聞く。



プールサイドは走ら
ない。



準備運動はしっかり
する。



プールの前後には、
シャワーで体を洗い
流す。

※プールに入る日は、しっかり健康チェックをしましょう！

知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」
と油断して、この時期熱中症
になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させ
て熱を逃がしています。しかし、湿度が高い
と汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなく
なり、熱中症にかかりやすいのです。まさに
「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1 温度だけでなく湿度や
暑さ指数 (WBGT) を参考に

2 屋内の湿度は、こまめな換気や
エアコンでコントロール

3 のどの渇きを
感じにくくても、自発的な水分補給を



外の気温と教室の気温の差が大きくなります。脱ぎ着しやすい服装を心がけましょう。

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は
通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期
治療によって治療期間が短くなったり、その後が変
わってくるものもあります。何かとお忙しいことと
は存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受
診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。