



令和7年6月5日
目黒区立上目黒小学校
校長、養護教諭

先日の運動会では、一生懸命頑張っている姿が素敵でした。ジメジメと暑い日は、熱中症の危険性が高くなります。「早寝・早起き・朝ごはん」で、熱中症を予防しましょう！少しでも調子が悪いと感じたら、早めにおうちの人や先生に伝えましょう。

6月の保健目標



歯を大切にしよう

8020運動ってなに？

80才までに自分の歯を20本残そうという

目標です。みなさんは、子どもの歯が大人の歯に生えかわる、とても大切な時期

です。むし歯や歯ぐきの病気になることなく、自分の歯でおいしくご飯を食べられるように、今からしっかり歯をみがきましょう！



できているかな？

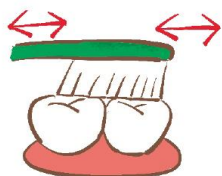


正しい歯のみがき方

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



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は 歯ブラシの毛先を
は 歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

始めよう！



対策

熱中症は、暑い環境にいて、体で熱がこもってしまい、だるさや頭痛、吐き気がおこることです。部屋のなかでもおこります。



熱中症予防のポイント

- ☐ 帽子をかぶる ☐ のどがかわくまえに、水分をとる
- ☐ 朝ごはんをたべる ☐ すいみんをしっかりとり
- ☐ 調子が悪いときは無理をしない

校庭の暑さ指数をチェック！

「今日の暑さはどのくらい？」
校庭で暑さ指数を測っています。
チェックしてみてくださいね。



みなさんの
背の高さで測定します！



健康診断の結果をお返ししています

病気の疑いや、精密検査が必要と思われた場合はお知らせを渡しています。感染症拡大防止と疾病の悪化防止のため、水泳指導までに受診を済ませておくようお願いいたします。

熱中症対策をお願いします

例年、6月から気温が高い日が続きます。学校では担任や専科教員から、こまめに休憩をとり全員が日陰に入って水分補給をするよう声をかけています。ご家庭でも引き続き、睡眠や食事などの健康管理をよろしく願いいたします。