

すこやか

藤沢市立俣野小学校
2026. 6. 2

早いもので、あっという間に6月ですね。5月の下旬頃からだんだんと暖かい日も増えて、夏の訪れを感じます。2026年度の夏は例年より暑く猛暑になる予報のようです。暑さに慣れるまでの間は、特に熱中症になりやすいですので、「のどがかわく前に水分をとる」「暑いときには、上着を脱ぐ」を心がけていきましょう。疲れた時は休憩をとりながら、今年も乗り切っていけたらと思います。

今年も歯みがきチャレンジが始まります。みんなが楽しくチャレンジできるように作りましたのでがんばって楽しくチャレンジして終わった人はクラスの先生に出してください。
しめきり6月12日(金)

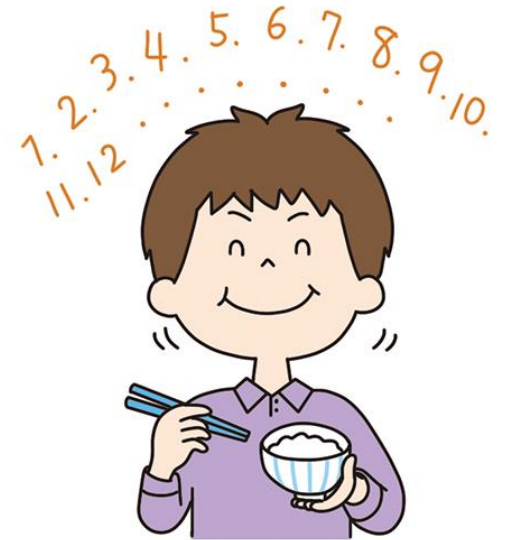
《6月以降の健康診断日程》

6月 2日(火)	八ヶ岳野外体験教室前健康診断	5年生児童のみ
3日(水)	耳鼻科検診	2・4・6年・またの学級
16日(火)	腎臓側わん症検診	対象児童のみ

よくかんで食べよう

ものをよくかんで食べていますか？ よくかんで食べると、こんないいことがあります。

- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
「だ液」が出て、むし歯や歯肉炎の予防につながる。
- 満腹感があるので、食べ過ぎを防げる。
- 食べ物の栄養を吸収しやすくして胃や腸の働きを助ける。
- 脳の働きを活発にする。



よくかんで食べるために、次のことを心がけましょう。



- 誰かと一緒に、食事の時間を楽しみながら食べる。
- 味つけや歯ごたえを楽しみながら、ゆっくり食べる。
- 「ながら食べ」をしない（テレビやスマホを見ながら食べるのは×）。

保護者の皆様へ

暖かい日も増え、だんだんと夏の訪れが感じられるようになりました。今年の夏も暑くなるということで、今から子どもたちの体の事が心配です。学校での様子を見てみると、暑くなってきてもトレーナーを着ていたり、声をかけてもなかなか脱ぎやうとしなかったり、そもそもトレーナーの下に T シャツを着ていないため脱げないこともあります。朝晩の気温差がまだまだありますので、暑くなってきた時に薄着になれるような服装（T シャツに上着など）で登校していただくと、場面に合わせて調整できると思います。また、ご家庭でも、「暑くなってきたら上着を脱ぎやう」と話題にしていただけると、気温に合わせて自分で衣服を調整していけるようになっていくかと思ひます。6月は衣替えの時期ですので、入れ替えの際に少し意識していただけたらと思ひます。ご協力よろしくお願ひいたします。

水筒の中身について

現在、水筒の中身としては、お茶、水のみとしていますが、スポーツドリンクは塩分等を補給できることから、6月～夏期の間（運動会終了まで）、スポーツドリンクも可とします。

また、水筒の大きさですが、子どもたちによって日中の水分摂取量が違ふかと思ひます。下校後の水筒の量をご確認いただき、持ってくる水分の量を調整していただけたらと思ひます。また、校外学習の際には、自由に飲める水道がすぐにあるとは限りません。お子さんの予定をご確認いただき、校外学習がある際には、必ず水筒を持たせてください。ご協力よろしくお願ひいたします。



歯みがきカレンダーを配付します！

毎年、保健委員会の活動の一環として、歯みがきカレンダーを作成しています。委員会の時間を使って、俣野小のみんなに楽しく歯みがきをしてもらえるように絵を描き、カレンダーにしています。全学年に配付し、希望者のみの参加となりますが、一人でも多くの人に参加してもらえたらうれしいです。



しっかり予防

しっかりケア

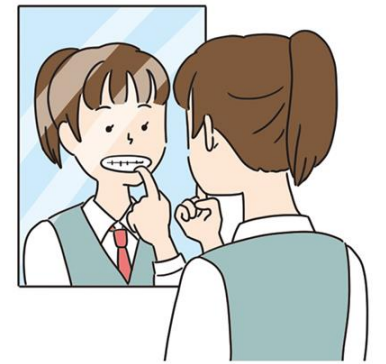
ストップ・ザ・歯肉炎



歯肉炎になっていませんか？ 歯肉炎とは、歯肉に炎症が生じる病気です。歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れたり、歯みがきや食事のときの刺激によって歯肉から出血したりします。歯と歯肉の間の隙間（歯肉溝）に歯垢（プラーク）がたまることゝが主な原因です。

歯肉炎が悪化すると、歯槽骨（歯を支えている骨）が溶けて、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れがあります。そうなったら、大変です！

歯肉炎は、丁寧にブラッシングをすることで改善します。ふだんから歯肉の色（うすいピンク色が正常）や状態（ぶよぶよしたり、腫れたりしていないかなど）をチェックして、予防とケアに努めましょう。



頭、かゆくはない？

頭がかゆいのは、頭皮（頭の皮ふ）が、汗や汚れ、乾燥などが原因で



炎症を起こしているからです。かゆくてもたまらないときは、皮膚科のお医者さんに診てもらいましょう。

アタマジラミも原因の一つです。コロナ禍で減りましたが、ここ数年、また増えてきているようです。アタマジラミが流行っている地域では、注意と対策が必要です。

体調が悪いときは無理せずに休もう

「だるいな…」と思うのは、心や体が「疲れているよ～」と SOS のサインを出している証拠かも！？ 調子が悪いときは、休養が一番。ゆっくり休めましょう。

【休養のときのポイント】

- 安静にする（早めに寝る）。
- 消化の良い、あたたかいものを食べる。
- 息苦しい、熱が高いなど苦ししいときは、自分勝手に薬を飲まず、受診する。