

じどう
児童のみなさんへ

ほけんだよい

ながおかきょうしりつながおだいしちしょうがっこう
長岡京市立長岡第七小 学校

れいわ ねん がつ
令和7年6月

ひと
おうちの人といっしょに読んでね



6/4～10日は、はとくちのけんこうしゅうかん

がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

つ ゆ きせつ 梅雨の季節になりました。あめ ひ つづ うんどうじょう あそ
雨の日が続くと運動場で遊べないの
で、残念ですね。けれども きょうしつ たの やす じかん す
で、残念です。でも教室で、楽しく休み時間を過ごせるこ
とを見つけましょう。きせつ か め たいちょう くず
季節の変わり目は体調を崩しやすいです。
「はやね はやお あさ
「早寝・早起き・朝ごはん」で、しっかりと たいちょう ととの
体調を整えていきま
しょう。



あめ ふ せかい か 雨が降ると世界が変わる

あめ ふ ある 雨が降ると歩きなれた通学路でも ふうかくろ しかい わる
視界が悪くなり、まわ み
周りが見えにくくなります。くるま はし おと きこ
車の走る音も聞こえにくくな
るため、じこ お 事故が起こりやすくなります。まいにちある みち ちが み
毎日歩いている道でも違うように見えるので、ちゅうい
注意をしましょう。

あしもと ちゅうい 足元に注意

マンホールの
ふたは、ぬ
濡れると
すべ
滑りやすいよ！



まわ み ある 周りをよく見て歩く

あめ おと かさ きけん
雨の音や傘で、危険に
き
気がつかないこともあ
るよ！



かさ も かた かんが 傘の持ち方を考える

さしているかさ
傘は、どのようにして持つ
とよいかな？



は ぎもん こた 歯の疑問に答えます



Q おとな は こ は ぼ
大人の歯も子どもの歯も「むし歯のなりやすさ」は、かわりませんか？

A こ は にゅうし おとな は えいきゅうし くら やわ さん
子どもの歯（乳歯）は、大人の歯（永久歯）に比べて、柔らかく酸に

よわ
弱いです。だから子どもの歯のほうが、むし歯になりやすいです。

Q どうして はみが ていねい
歯磨きを丁寧にしないといけないのですか？



A は しろ かたまり しこう ぼ はぐき びょうき げんいん
歯についた白い塊は、「歯垢」といって、むし歯や歯茎の病気の原因となる

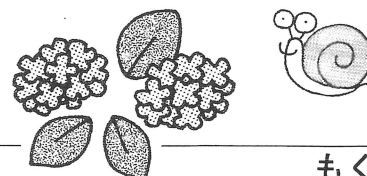
きん たくさん
菌が、沢山います。うがいだけでは歯垢は、とれません。だから ていねい はみが
丁寧に歯磨き

と のぞ だいじ
で取り除くことが大事なのです。子どもの歯から大人の歯に生え変わる時期の

みな
皆さんには、は だいじ ほ
歯を大事にして欲しいです。ていねい はみが しゅうかん
丁寧に歯磨きを習慣にしていねい

6月の健康診断の予定

あくまでも予定です。急な変更もあります。



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
6 / 2 しんぞう に じ ちようしん いちぶ ひと 心臓二次聴診 一部の	3 ない か けんしん 内科検診 2・3・4 年	4	5 ねん しゅうがく りょこう 6 年 修学旅行	6
9	10 し か けんしん 歯科検診 2・3・4 年	11	12	13
★歯科検診の当日の朝には、歯みがきを忘れずにね。また給食後には、ブクブクうがいをして、口の中や周りの汚れを洗い流しましょう。			19 し か けんしん 歯科検診 チャレンジ・1・5・6 年	20

おうちのかたへ

歯磨き苦手を楽しく



- こまめに休みをいれる
歯ブラシがずっと口の中にあると苦しいですね。様子を見ながら休みを入れよう。
- 歯磨きソングを流す
歯磨きは楽しいと思えば、バッチリ。
- 絵本を読みながら
歯磨きの大切さがテーマの絵本でスキップをとりながらも良いですね。

アタマジラミについて

ご家庭で定期的にお子さんの頭髪確認（アタマジラミの卵はないか）をお願いします。卵は大きさ0.5mmくらいの楕円形で、髪の毛根元に産み付けられます。耳のうしろ・えりあしなど後頭部に多く見られ、アタマジラミがいると頭に強いかゆみがあります。卵によく似たもので、ヘアキャストと呼ばれるフケの一種があります。

【見分け方】

アタマジラミの卵



ヘアキャスト



指で挟んで動かしてみるとアタマジラミの卵は、「簡単に移動できない」、ヘアキャストは、「簡単に移動できる」という特徴があります。