

# ほけんだより 6月号



アジサイがきれいに色づく季節  
ですね。天気が変わりやすいこの  
時期は、体調や安全にいつも以上  
に気をつけて過ごしてほしいと思  
います。

令和8年5月30日  
横浜市立新鶴見小学校  
田名部 和美  
養護教諭 岡林 奈那  
長尾 芽依



## 6月は歯科検診があります



毎日使う歯を大切にするために歯科検診を行います。毎日の歯みがきを見直すきっかけにしましょう。

### 歯科検診ではこんなところをみています

- ・むし歯はないかな？
- ・歯ぐきは元気かな？
- ・歯みがきはちゃんとできているかな？
- ・歯並びやかみ合わせはどうか？
- ・大人の歯へ、上手にはえかわって  
いるかな？



なんともおさらい!

### 歯みがきのキホン クイズ

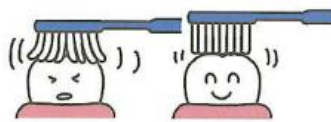
#### Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



#### Q2. みがくときの力の強さは？

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



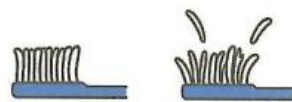
#### Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



#### Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



#### Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの 1/3 くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

## 6月の予定

3(水)	歯科検診3年・個別	11(木)	尿検査二次回収
5(金)	歯科検診2年	17(水)	歯科検診5年
8(月)	歯科検診1年	24(水)	歯科検診4年
10(水)	歯科検診6年		

# あめ ひ 雨の日、きをつけてね

あめ ひ ふ じき みち かいだん まえ み  
雨の日が増えるこの時期は、道や階段がすべりやすくなったり、かさで前が見えにくく

なります。あめ ひ きけん き す  
雨の日ならではの危険に気をつけて過ごしましょう。



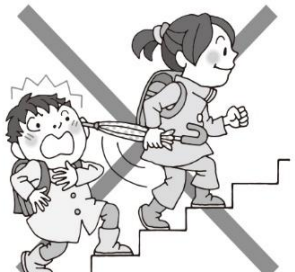
かさをふりまわさない



まわりをよく見る



横にならばない



かさの持ち方に注意!



すいえいがくしゅう

水泳学習が  
はじまります

げんき あんぜん すいえいがくしゅう  
元気に、安全に水泳学習をするために・・・

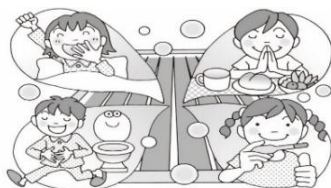
\* すいみんをしっかりとうろ

\* 朝ごはんをしっかりとうろ

\* 手・足のつめをきろう

\* 耳そうじをしよう

\* 水分をとろう



すいえいがくしゅう ひ あさ いじょう ていねい  
水泳学習の日の朝はいつも以上に丁寧に

けんこうかんさつ ねが  
健康観察をお願いします。

## プールの学習を安全に 想像してみよう

準備たいそうをしないと…?

急につめたい水に入ると体が  
びっくりして筋肉がちぢみ、  
動かしにくくなることがある  
よ。体をよくほぐそう。



プールサイドを走ると…?

ぬれていてとてもすべりや  
すいよ。転んでケガをして  
しまうかも。ゆっくり歩く  
ようにしよう。



プールに飛びこむと…?

プールの底に頭を打ったり、  
友だちにぶつかったりして、  
命に関わるケガになることも。  
飛びこみは絶対にNG。



危険は他にもあるかも。

「あぶない！」を想像して正しく行動し、  
安全で楽しいプールの授業にしよう。