

*ほけんだよりでは、毎月、保健行事や健康についてお知らせしていきますので、おうちの方といっしょに読んでください。



清須市立清洲東小学校
令和7年度 6月号

6月になり、もうすぐ梅雨の季節を迎えます。じめじめとしたこの時期は、湿度が高く、急に暑くなる日もあり、体調をくずしやすくなります。こんな時期だからこそ、しっかり食べて、たくさん寝るなど、生活リズムに気を付けて、楽しい学校生活を送りましょう。



6月のほけんもくひょう
歯を大切にしよう

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

<6月の保健行事>
6月26日(木)
学校保健委員会
(4～6年生)



気を付けてみがく場所は？



歯と歯ぐきの間



歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯並びの悪い所



歯みがきのポイントだよ！

*歯の場所に合ったみがき方をしよう。



横にコチョコチョ



たてにコチョコチョ



奥歯はゴシゴシ



デコボコの所も
たてみがき

だ液の役割



消化を助ける



細菌から守る



食べかすを洗い流す

寝ている間は、唾液が減るので、むし菌が口の中に残った食べかすや糖분을エサにして、活発に活動します。だから、寝る前にはしっかりと歯みがきをする必要があるのです。



梅雨時も 熱中症に注意！

熱中症と聞くと、「暑い炎天下に運動をしていて起こる病気」と思う人がいるかもしれませんが、梅雨時のように湿度が高く、じめじめとした時期にも起こる病気です。今からできる熱中症対策をしておきましょう。

こんな症状があれば注意



めまいや立ちくらみ



だるさや吐き気



筋肉のけいれん



体温が高い



汗がひどい

始めよう！熱中症対策！



外に出る時には帽子をかぶる



水分と塩分を補給する



三食、きちんと食べる



しっかり寝る

～ここからはスクールカウンセラー（略：SC）の篠崎奈名先生のコーナーです。ときどき掲載するので、楽しみにしてくださいね。～

SCの「ちょっと心理用語」のコーナー

“コーピング”って知ってる？

いろいろなストレスに対処することを、特別に「コーピング」と呼びます。みなさんは何をすることが楽しいですか？自分が楽しい、心地よいと感じることは全て「コーピング」になります。

例 “おいしい物を食べる” “寝る” “笑う” “泣く”
“読書する” “運動する” “音楽をきく” “ゲームをする”
“静かな場所に行く” “自然に触れる” “誰かと一緒にいる”
“おしゃべりする” “ちょっと一人になる”

*SC篠崎は、犬の動画を見たり（本当は犬を飼いたい）、植物の世話をしたりしています。

何が心地いいかは人それぞれです。辛いときは、コーピングの方法を急に思い出せないこともあるので、メモしておくといいですよ。何でも程よくやれるといいですね。好きなことでも頑張りが過ぎると、余計にストレスになってしまうこともありますからね。



SC 篠崎