



「6月病」知っていますか？



どんよりとした梅雨が明け、急に暑さが厳しくなりました。急激な気候の変化が一因となり、心と身体の調子を崩してしまっている子供たちが多いように感じます。

【5・6月の保健室来室状況】

月	来室理由	件数	内容
5月	けが	7件	すり傷2件、捻挫2件、その他3件
	体調不良	25件	腹痛9件、頭痛7件、気分不良3件、その他6件
6月	けが	14件	打撲5件、すり傷3件、刺傷2件、その他4件
	体調不良	22件	頭痛7件、気分不良6件、腹痛5件、その他4件

継続した受診の必要な大きなケガや、救急搬送の必要な体調不良等はありませんでした。体調不良による来室の背景には、様々なストレスや心のモヤモヤがあることが多かったように感じます。

＜「5月病」ではなく「6月病」？＞

ゴールデンウィーク明けに見られることが多い心身の不調のことを5月病と言いますが、もう少し後の6月に現れる心身の不調を「6月病」と言います。4月からの環境変化がストレスとなって発症するもので、我慢に我慢を重ねて発症するようです。まじめに頑張る人に多い傾向があり、不調があっても「このくらい大丈夫。もっと頑張らないと。」と心身に鞭打って走り続けてしまい、疲れてしまっている状態のようです。

参考：サワイ健康推進課「増える6月病あなたは大丈夫？」

＜心身の健康を保つために＞



1日8時間以上の睡眠をとるようにしましょう。



バランスの良い食事をとってエネルギーを蓄えましょう。



安心できる人と話すことも効果的です。



好きなことを楽しむ時間をもち、心をリフレッシュさせましょう。

5・6月の保健室

性に関する指導

「プライベートゾーンについて」行いました



1・2年生は、水泳学習が行われるこの時期に合わせて性に関する指導を行い、「プライベートゾーン」について学習しています。

＜プライベートゾーンとは…＞

水着で隠れるところ（胸・お尻・性器）と口のこと。

- ・ 自分だけの大切なところ。
- ・ 他の人のプライベートゾーンを見たり、触ったりしてはいけない。
- ・ 自分のを見せたり触らせたりしてはいけない。
- ・ 特に「性器」は新しい命の誕生に関わる大切なところ。



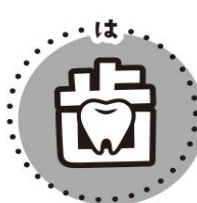
＜子供たちの感想＞

- 1年生 ・ プライベートゾーンは人に見せないようにする。
・ プライベートゾーンのことではいかな気持ちになっているお友達がいたら、大人にお話する。
- 2年生 ・ プライベートゾーンは自分だけの大切な場所だと分かりました。
・ 性器は赤ちゃんのもとや赤ちゃんの通り道になることが分かりました。

5・6年生 「修学旅行前保健指導」行いました

「思春期の心と体」というテーマで、修学旅行前に性に関する指導を行いました。思春期の見た目の変化や、月経・射精について男女一緒に学習しました。ナプキンの使い方やシーツを汚してしまった時の対応、修学旅行中に気を付けることについても学習しました。





6月の保健目標は「歯を大切にしよう」でした。
歯について勉強したことを思い出して、
歯と口を大切にしていきたいと思います。

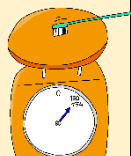
1年生 「上手な歯のみがきかた」

おうちの人といっしょに、上手な歯みがき

のしかたをお勉強しました。

<歯みがきのしかた>

- ① えんぴつの持ち方で持つ
- ② やさしい力でみがく
- ③ こしょこしょみがきをする
- ④ 1本ずつみがく



<いい歯にっこり宣言>

これからは、力を入れすぎないでやさしく
みがくようにするよ。

4年生 「全国小学生歯みがき大会」

歯ぐきの病気について学び、歯みがきの基本と

デンタルフロスの使い方を学習しました。

<学んだこと>

- ・ 歯の表面の白いネバネバ...歯垢
(歯垢の中にはたくさんの細菌がいる)
- ・ 歯肉炎になると、歯ぐきが赤くはれて出血する
- ・ 歯ぐきの健康を保つために、定期的に歯医者
さんへ行くことが大切



フロスを初めて使った人もいましたね。
お家でも使ってみよう!

歯の王さまのすごいところや弱点を知って、
むし歯にならないみがき方をお勉強しました。

<歯の王さまのみがきかた>

- ① おくまでしっかり 歯ブラシを入れる
- ② えんぴつの持ち方でみがく
- ③ かがみを見ながらみがく
- ④ 歯ブラシをよこから入れる
- ⑤ やさしく こまかく みがく



<いい歯にっこり宣言>

これからは優しく細かく歯ブラシを動かします。

5年生 「むし歯の原因と歯ぐきの病気」

健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきのちがいを知って、

自分の歯ぐきを観察しました。歯ぐきのマッサージやフ
ロスの使い方を学習しました。

<健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきのちがい>

	健康な歯ぐき	歯肉炎の歯ぐき
形	三角	丸くて厚い
かたさ	かたい	やわらかい
出血	なし	あり



歯ブラシとデンタルフロスを使って、
今日からきれいにみがいていきたい。

3年生 「歯みがき名人になろう」

人間の歯についてくわしく知って、歯みがき名人
になるための歯みがきの仕方を学習しました。

<歯みがき名人になるために...>

- ① えんぴつの持ち方で 持つべし
- ② やさしく 細かくみがくべし
- ③ いろいろな部位を使って みがくべし
- ④ おく歯から順番に みがくべし



<いい歯にっこり宣言>

歯ブラシのわきを使って歯と歯の間や歯ぐ
きの境目に気をつけてみがきたい。

6年生 「口の健康と全身の健康」

「口腔機能発達不全症」について学習し、口の周りの
筋肉を使うゲームをしました。6年間のまとめとして、歯
みがきの仕方やフロスの使い方とも復習しました。

<口腔機能発達不全症とは...>

- ・ 話す、食べる、呼吸する等の口の機能が十分に
発達していない状態のこと。
- ・ むし歯や歯周病になりやすくなったり、歯並びに
影響したり、風邪をひきやすくなったりする。



口の周りの筋肉をきたえて、口が
ぽかんと開かないようにしたい。風船
がふくらませられるようにしたい。