

ほけんだより 6月

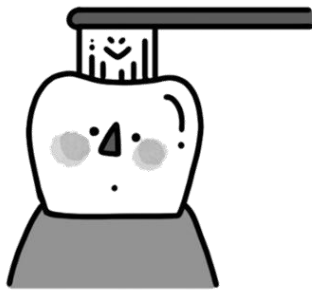
2023年6月1日
赤堀南小学校
ほけんしつ



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
歯科検診も終わり、「歯科受診のおすすめ」をもらった人もいます。「今は痛くないから大丈夫!」、「忙しいからそのうち…」など受診を先延ばしにしていると、悪化したり、治療にかかる時間が長くなったりする可能性があります。おすすめをもらった人は、早めに歯科医院を受診するようにしましょう。

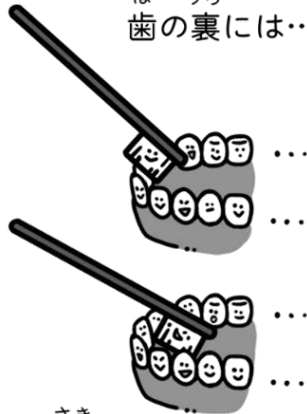
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



毛先の全体をあてる!

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる!

歯と歯肉のさかい目には…



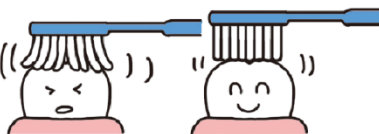
毛先をななめにあてる!

なんでもおさらい!

歯みがきのキホン クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- 歯ブラシを小さざみに動かす
- 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- できるだけ強く
- 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは?

- 大きめのものがみがきやすい
- 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?

- 毛先が開いてきたとき
- 毛がぬけてきたとき

(こたえ) Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①

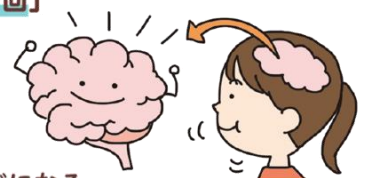
よくかんで食べよう

よくかむと、いもにといっぱい!

もくひょう

「ひと口30回」

のをげんきにする



あごがじょうぶになる



だ液がたくさん出る



ふとりすぎをふせぐ



梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同
じように生活していても体調を
崩してしまうことがあります。自
分の体と健康を守るのは、あな
た自身です。しっかり「体の声」
を聴いて、自分の体を大切にし
ましょう。体調管理のために、
こんなことを試してみてくださいね。

- カーディガンやベストなど
脱ぎ着できる上着で体温調整
- 頭（髪）を濡らさない
- 靴下の替えを持ち歩く
- 寝る前と起床後に軽くスト
レッチをする
- 温かいものを食べる（スープや
お茶など）
- クエン酸を積極的に摂る（梅
干し、お酢、レモンなど）

もうすぐプール学習が始まります

泳ぐ前に...

前の日は
しっかり眠る

朝、健康
観察をする

準備体操はしっかりと

手、足のつめ
を切る

プールサイドは
走らない

先生の話を
よく聞く

具合が悪く
なったら先生
に言う

いたずら
禁止

泳いでいる時は...

今日から始める
夏の準備

汗をかく
軽い運動をしたり、
お風呂につかって
汗をかこう

暑さに慣れる
早くからクーラーに
頼りすぎず、少しずつ
暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

- 規則正しい生活リズムで
体調をととのえる
- こまめな水分補給
- 疲れる前に休む
- 無理をしない など

熱中症予防



* おうちの方へ *

【熱中症の予防について】

- 梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がったときは、熱中症が起こりやすくなります。本校は年間通じて、水筒の使用を許可していますので、体育中や登下校中に適宜、水分補給ができるよう、水筒を持たせてください。
- 登下校の際は、必ず帽子を着用し、汗ふきタオルを持たせてください。

