

6月

ほけんだよい

R 8. 6
礼羽小
保健室

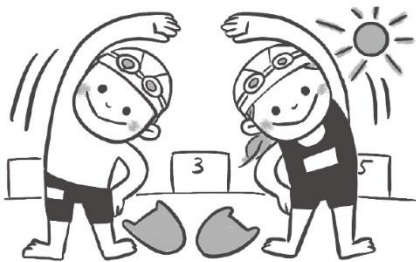
あじさいの花がきれいな季節になってきました。雨の多い6月は気温が不安定で、体の調子をくずしやすい時期です。また、足元がぬれて、すべってけがをしやすいなったり、食べ物がいたみやすく、食中毒が心配されたりする時期でもあります。衣服の調節や安全、衛生に気をつけましょう。



6月の保健目標
 じょうぶな歯をつくろう
 ・1日3回
 歯みがきをしよう

すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まります！

ルールを守って
 事故0に



プールサイドを走らない

すべって転倒すると頭を打つ危険があるので注意しましょう。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると大きな事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

6月の保健行事

4日(木) フッ素塗布(1・2年希望者)

9日(火) 尿検査(2次)提出日
(2次対象者)

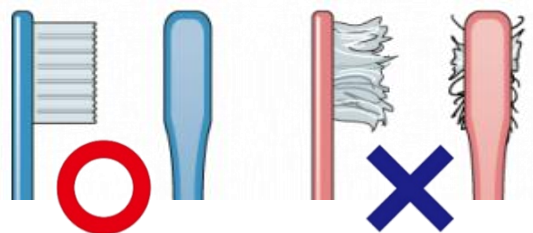
11日(木) 歯科健診
(オレンジ・2・4・6年生)

16日(火) 尿検査(2次)予備日
(2次対象者で6/9の未提出者)

18日(木) 歯科健診(1・3・5年生)

歯ブラシの毛先を確認しましょう

みなさんの歯ブラシの毛先は開いていませんか？ 噛んでしまって毛先がつぶれていませんか？ おうちのひととチェックして毛先が開いている場合には、新しい歯ブラシと取りかえましょう。

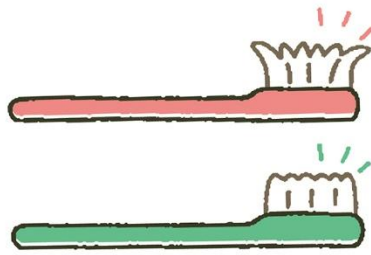


じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

はみがきが大切な理由

「歯みがきをしなさい」と言われても、「めんどうだなあ」という気持ちになってしまうことがあるかもしれません。でも歯みがきをさぼっていると、後になって困ったこととなりますよ。むし歯は『痛い』という自覚症状がないまま進行していきます。冷たいものや硬いものを噛んで刺激を感じたときには歯の内部までむし歯が進んでいるのです。

健康で過ごせる『あたり前の毎日』のために、きちんと歯みがきを続けていきましょう。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかり



汗をかいたらこまめに水分補給