ほけんだより 6月

＜保健目標＞
歯を大切にしよう

越廼小学校　保健室
令和３年６月３日
No.３

急に暑くなってきたと思ったら、雨がふって気温がぐっと下がる日もあり、気温の変化が大きい季節となってきました。6月は、梅雨の時期でもあり、蒸し暑い日や肌寒い日があります。衣服で調節し、気温の変化になれていけるようにしましょう。また、暑さに慣れていない今は、熱中症になりやすい時期でもあります。しっかりと睡眠をとったり、バランスの良い食事をしたりして、暑さに負けない体づくりをしましょう。

歯を大切にしよう

毎日の給食後の歯みがき、みなさんはしっかりできていますか？歯ブラシを口にくわえているだけだったり、他のことをしながら歯をみがいたりしていませんか？6月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。今月は、自分の歯のみがき方を見直して正しいみがき方を身につけましょう。

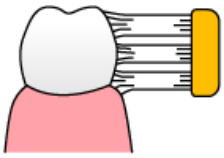
①えんぴつ持ちをしよう

歯ブラシは親指と人さし指の2本で持ちましょう。
グーでにぎりしめると、力が入りすぎるので、やさしくみがくために、えんぴつ持ちをしましょう！

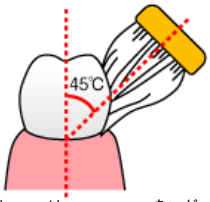
②鏡を見てみがこう

歯をみがく時は、鏡を見て、みがき残しがないかをよく見て、みがきましょう。ながらみがきではきれいにみがくことができません。しっかりと自分の目でみて、よごれが落ちているか確認しよう！

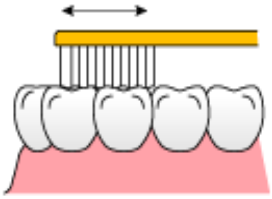
③歯ブラシを上手にあてよう



○歯の外側
真横からあてる



○歯と歯ぐきの間
45°であてる



○おく歯
横にこまかく動かす

○前歯のうらがわ
たてにこまかく動かす

みがくところに合った、歯ブラシのあて方で歯を上手にみがきましょう。歯ブラシをしっかりとあてることで、みがき残しがなくなります！

生活習慣チェックをしよう！

学校が始まって 2ヶ月たちましたが、早ね早起きをしたり、朝ごはんをしっかり食べたりしていますか？
生活習慣がみだれると、体調が悪くなりやすかったり、すぐにつかれてしまったりします。毎日の生活をふりかえって、できているものには〇をできていないものには×をつけましょう。

□ 低学年は 9時までに、高学年は10時までにねている。

□ 毎朝、朝ごはんを食べている。

□ SNS機器はルールを守って使っている。

□ 毎日、体を動かしている。

□ 毎日、朝・昼・夜の3回歯みがきをしている。

すべて〇がついた人はすばらしい！
1つでも×がついた人は、生活を見直してみましょう。

発育測定を行います！

〇次の日にちに発育測定を行います。
4月からどのくらい成長しているか楽しみですね。**足のつめ切りも忘れずに！**
1・2年生 6月17日（木） 2時間目
3・4年生 6月 3日（木） 3時間目
5・6年生 6月 9日（水） 2時間目

4月・5月の保健室来室状況

頭痛・腹痛など
12 人

すり傷・打ぼくなど
24 人

6月は熱中症やけがに十分気をつけて過ごそう！

保護者の方へ

学校が始まって、2ヶ月経ちましたが、家庭でのお子さんの様子はいかがでしょうか？学校での様子を見ていると、少しずつ学校生活に慣れてきたようにみえますが、疲れも出てくる頃かと思います。これから暑くなってきますので、体が暑さに慣れるまでは普段よりも疲れが出やすいことが考えられます。1日の疲れをしっかりとるために、早めに就寝するようお声かけをお願いします。

また、熱中症も心配な時期となってきました。毎日、お子さんに水筒や汗ふきタオルを持たせていただくよう重ねてお願いいたします。