

ほけんだより 6月

保健目標

歯を大切にしよう
～口の中をさわやかに～

越廼小学校 保健室

令和5年6月2日

No.3

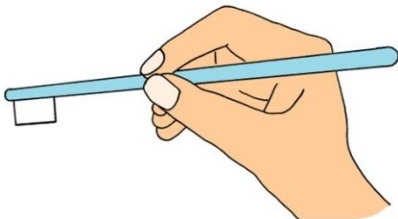
梅雨に入り、雨や曇りの天気がつづきやすい6月です。気温もほとんど高めで、じっとり、ジメジメとむし暑さを感じる事が多いと思います。急に気温が高くなると「熱中症」にかかりやすくなります。また気温が急に下がることもあり、寒く感じる日もあります。自分の「体の声」をきいて、長そで、長ズボンを着用しましょう。また、こまめな水分補給などの熱中症対策と、「早ね、早起き、朝ご飯」を心がけましょう。

歯を大切にしよう



毎日の食後の歯みがき、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本で持ちます。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す。

② 鏡を見てみがこう



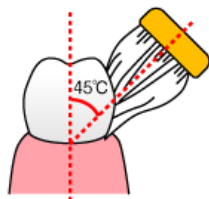
歯をみがく時は、鏡を見て、みがき残しがないかをよく見て、みがきましょう。ながらみがきではきれいにみがくことができません。しっかりと自分の目でみて、よごれが落ちているか確認しよう！



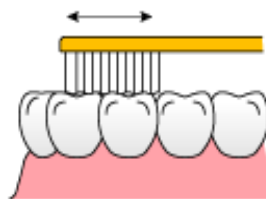
③ 歯ブラシを上手にあてよう



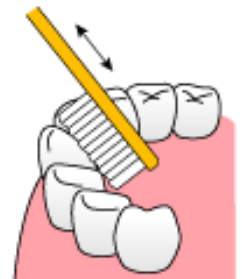
1 歯の外側
真横からあてる



2 歯と歯ぐきの間
45°であてる



3 おく歯
横にこまかく動かす



4 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！

あつさにそなえよう



ねっちゅうしょうたいさく ほんぜん
熱中症対策は万全に...

②服装をチェック!

夏でも下着を身につけることが大切です。

①こまめな水分補給

夏に向けて、のどがかわいていなくとも水分をとることが大切です。いつもより多めに、冷たい水分をすいどうにいれて持ってきましょう。

③体調管理

みなさん体の調子はよいですか? 学校では全力で活動しているので、十分な睡眠で体を回復させましょう!そして栄養バランスのとれたごはんを食べて元気をチャージしましょう

きをつけて! あぶないカサの使い方

| | |
|-------------|----------------|
| ふりまわす | ひとのちかくでひらく |
| じてん車にのる | よこおきにもつ |

雨が降る日は、すべりやすいところに注意して、ゆっくり行動しましょう!

食中毒の予防にも

やっぱり手洗い!

感染症から身を守るために
こまめな手洗いは続けましょう!

行事予定

ジメジメ・どんよりでも

「いいね」を見つけよう

○次の日にちに**発育測定**を行います。

足のつめ切りも忘れずに!

☆2年生 6月5日(月) 5時間目
☆3・4年生 6月6日(火) 5時間目
☆5・6年生 6月6日(火) 3時間目

○歯の染め出しもするので、**歯ブラシセット、タオル、洗濯ばさみ、手鏡(ある人)も準備しておきましょう。**

保護者の方へ

学校では子どもたち1人1人が熱心に活動に取り組んでいる姿がみられ、とても頼もしく感じられます。ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか。ぜひご家庭で、早めの就寝、こまめな水分補給と休息などで心身をいたわっていただけたらと思います。

また、熱中症が心配な時期になってきましたので、水筒や汗拭きタオルをお子様を持たせていただくようお願いいたします。