

ほけんだより 6月

令和6年6月3日
明戸小学校保健室

梅雨の季節になりました。夏に向けて気温は高くなりますが、雨が降る日も多くなり、体調を崩しやすい季節です。体調の悪いときは無理をせず、ゆっくり休むようにしましょう。

室内で過ごす時間も多くなります。怪我をしないように廊下の歩き方、教室の過ごし方などもう一度確認してみましょう。



6月の予定



6月6日(木) 9:00~	歯科健診	朝おうちで歯をきれいにみがきます。 むし歯は放っておいても治りません。むし歯のあった人は早めに歯医者さんに行きましょう。
6月3日(月)~7日(金)	むし歯予防週間	・親子ではみがきチェック(カラーテスター、歯ブラシチェック)を配布します。普段のはみがきできれいにみがけているか確認してみましょう。 ・給食後のはみがきカレンダーを実施します。 (児童保健委員会作成)



熱中症に気をつけよう



だんだんと気温が高くなり、30度近くなる日もできました。8月や9月のとても暑い時期に比べると、まだまだ過ごしやすい気候ですが、この時期は体が暑さになれていないため、熱中症への注意が必要です。

特に熱中症になりやすい日

今の時期に多いです

- ① 気温や湿度が高い日
- ② 風が弱い日
- ③ 日差しが強い日
- ④ 急に暑くなった日

熱中症の対策

水分・塩分補給

のどがかわいてなくても、こまめに水分をとりましょう。汗をかいてうばわれる塩分も毎日の食事をとお通して、ほどよく取れるといいです。



日差しをよける

外にでるときは、ぼうしをかぶりましょう。日傘も有効的です。外で活動するときもなるべく日陰で活動するようにしましょう。



規則正しい生活習慣

1日3食しっかり食べましょう。まとまった睡眠もとても大切です。夜も暑い日は、扇風機やエアコンを使い、快適に眠ることができる環境をつくりましょう。



むし歯に気をつけよう

むし歯は、口の中のミュータンス菌という菌が食べ物の糖分を分解して、歯を溶かしていくことでできます。

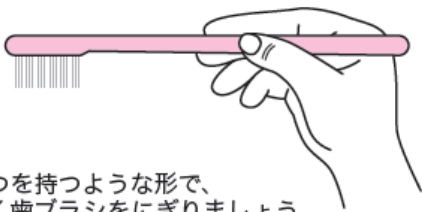
むし歯になるととても痛く、ケガやかぜと違い時間が経つと治るものでもありません。



むし歯は放置すると痛みが強くなり、あごの方まで炎症を起こすこともあります。歯科健診でむし歯の疑いのあった人は、はやめに歯医者さんに行きましょう。

歯みがきのポイント

1 歯ブラシはやさしく持ちましょう

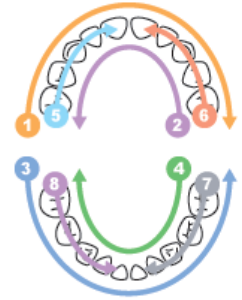


えんぴつを持つような形で、やさしく歯ブラシをにぎりましょう

2 じゅんばんに歯をみがこう

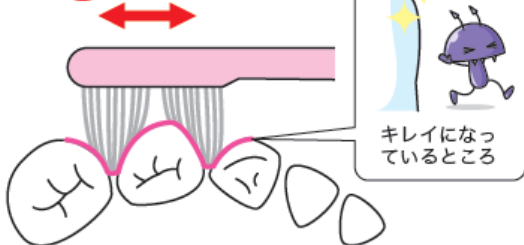
おなじところばかりみがかないように、じゅんばんをきめてみがきましょう。

※絵といっしょのじゅんばんじゃなくても大丈夫です。



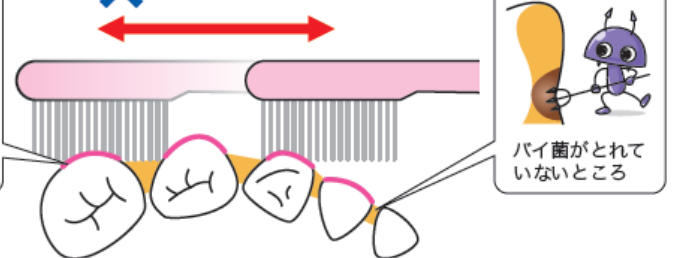
3 歯ブラシは小さく動かそう 1つの歯で10~20回くらいみがきましょう

○ 小さくやさしく



歯と歯のあいだに歯ブラシの先が入ります

✕ 大きくゴシゴシ



歯と歯のあいだのバイ菌が取れません

4 歯ブラシの使いかた 場所によっていろいろなみがきかたをおぼえましょう

歯と歯ぐきのあいだ



ななめにあてて、汚れをかき出すように

奥歯のかむところ



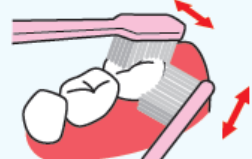
まっすぐ(前後に動かします)

前歯のうら



歯ブラシをたてにしてみがきます

いちばん後ろの歯



歯ブラシのあたまの部分を使います

うえの歯

したの歯