

ほけんだより 6月

R. 5. 6. 8 敷島北小保健室



梅雨の季節がやってきました。この時期は気温の変化がはげしく、体の調子をくずしやすくなります。あつい日もあれば、まだ少しさむいという日もあります。衣がえの季節ですが夏のふくそうでは、さむく感じる日もあります。うわぎをもってくるなど、うまく体温を調節しましょう。



プール学習がはじまりました！

6月5日にプール開きがありました。安全にたのしくプールの授業がうけられるように夜はやくねたり、朝ごはんをしっかりと食べたりして、体調をととのえて参加しましょう！

プール学習を楽しく安全に行うための約束



その1
すいみをたっぷりとり

9時くらいには
ふとんに入ろう



その2
朝ごはんをしっかりとべる

はやおきて
かならずたべよう



その3
つまめは短くきる

つまめがわれたり、
友だちをひっかいだ
りしないように…



その4
体の調子をかくにんする

・ねつはないかな？
・ぐあいのわるいところ
はないかな？
・おなかのちょうしは？

調子がわるいときはむりせずに
おうちのひとや先生に相談しましょう。

6月4日～
6月10日は



歯と口の健康週間



みなさんの口の中にむし歯はありませんか？歯科検診の結果をおうちの人とチェックしてみてくださいね。むし歯になるとそのままでは治ることはありません。放っておくとどんどん進行してしまいます。これを機会に、はみがきを見直したり、病院へ行って治してもらったりしましょう。学校での給食後のはみがきについては検討して後日お知らせします。

チェックしよう！ 歯のみがき方

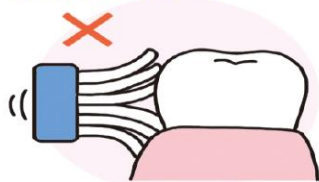
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえば食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



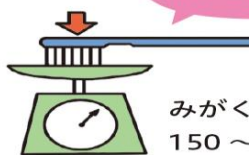
毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう

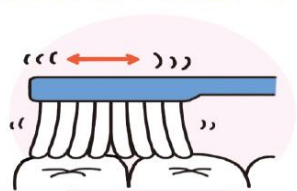


「はかり」で
確かめてみよう



みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…

前歯のうら
などは



奥歯
などは



歯と歯の間
などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

保護者のみなさまへ

5月下旬から、暑い日がふえてきました。これから梅雨の時期である6月ですが、暑く湿気が多い気候では熱中症にもなりやすく、注意が必要です。熱中症予防として、以下のことにご協力いただきたいと思います。

① 規則正しい生活を心がけてください。

睡眠を十分にとり、朝ごはんを食べてくるようにしてください。

② 帽子や水筒、ハンカチやタオルを持たせてください。

水筒の中身は、水かお茶麦茶（甘くないお茶類）などをお願いします。

