

# ほけんだよ！ 6月

新野小学校保健室  
2023.6.2

雨の季節がやってきて、あじさいの花がきれいに咲き始めましたね。あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうですよ。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期に嬉しそうに咲くのですね。

雨がずっと気持ち下が向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。

また、これからは熱中症にも注意が必要です。喉が渇いてなくても休み時間ごとにしっかりと水分補給をしましょう。6月下旬からは水泳学習も始まります。十分な睡眠時間と朝ご飯を食べる習慣を身につけて、元気に水泳学習ができるようにしましょう。



## ルールを守って楽しい水泳学習にしよう！

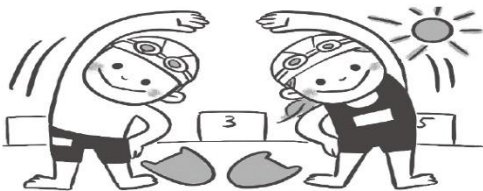
水泳は、みんなが思っているよりも体力を使います。特に、睡眠不足やご飯をきちんと食べていないと水泳中に体調が悪くなったり、けがや事故につながったりします。この機会に毎日の生活の仕方を見直しておいてください。

また、目・耳・鼻の病気がある人、健康診断の結果、受診を勧められている人は早めに病院に行って水泳をしても大丈夫かどうか相談をしておきましょう。



### プール授業

## ルールを守って 事故〇に



### プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

### 飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

### 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。

## 雨の日の「ヒヤリ」

## 事故を防ぐために



雨の日は事故が起きやすくなります。大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは？  
こんな対策をしてみましょう。



### レインシューズをはく

転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。

### カサをさして自転車にのらない

風にあおられて転ぶかもしれません。レインウェアを着るようにしましょう。

### カサや衣服を派手な色にする

車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

自分の歯を大切にできていますか？「歯と口の健康週間」とは、歯や口の中を健康に、大切にしましょうという期間です。6月は、歯科健診があります。むし歯はないか、歯肉がはれたりしていないかなど、みんなの口の中を歯医者先生の診てくださいます。歯みがきができていないと歯の様子がわかりにくいので、この機会にしっかりみがくように習慣をつけていきましょう。

**歯みがき ジョーズの歯ブラシは？**

① 毛先が広がっている ② 後ろから毛先が見えない

**歯みがき ジョーズの握り方は？**

① グー持ち ② えんぴつ持ち

**歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます**

**歯みがき ジョーズの力の入れ方は？**

① 毛先が広がらない程度の軽い力で ② 強い力でゴシゴシ

**歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？**

① 歯みがきをしながら鏡を見る ② みがき終わるまで鏡を見ない

**歯ブラシは ②**  
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1か月に1回を目安に交換しましょう。

**握り方は ②**  
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

**力の入れ方は ①**  
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

**鏡の使い方は ①**  
ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うとみがきましょう。

ちなみに…怖いサメが出てくる映画もありますが、ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。

**口呼吸** は

デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも口がちよっと開いている…そんな人は口呼吸がクセになっているかもしれません。

- 口の中が乾燥してだ液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ウイルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。

6月の健康診断予定

日・曜日	健診・検査項目	受診学年
1日(木)	尿検査(2回目)	1回目で提出できなかった人と再検査の人
7日(水)	耳鼻科健診 14:00~	2・5年生と、症状のある人
16日(金)	尿検査(3回目)	2回目で提出できなかった人と再検査の人
20日(火)	眼科健診 13:40~	1・4年生と、症状のある人
22日(木)	歯科健診 14:00~	全校児童

