

ほけんだより 6月

2024.6.7 林崎小学校 保健室

「じめじめした梅雨の季節です」

6月になりました。急に気温が上がって汗をかいたり、かと思えば朝夕は冷えて寒かったりするときがあります。衣服で調節したり、汗をふいたりして、体調管理をしっかりしましょう。

これから、雨の日が多くなりますが、雨の日の楽しみ方もたくさんあります。本を読んだり、お友だちと楽しくお話をしたりして、安全に楽しく過ごせる方法を考えましょう。

6月の保健目標

「歯を大切にしよう」



～ 6月の保健行事について ～

※1回目の尿検査は終了しました。

・尿検査(2回目) 6月18日(火) | 1回目で提出できていない人は提出してください。



『歯を見せて 笑える今を 未来にも』

(6月4日～10日は歯と口の健康週間)



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

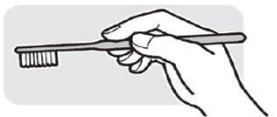
毛先が
ひろがっていたら
替えましょう

歯みがき粉の
つけ方



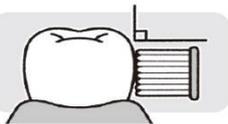
歯ブラシの2分の1
くらいでオッケー

歯ブラシの
持ち方



えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方



歯の面に
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに
こちょこちょと細かく

歯ブラシが
広がらないくらいの
力がベスト

みがく時には



1本1本ていねいに

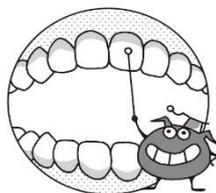
10～20本につき
10～20回が目安

みがき
終わったら

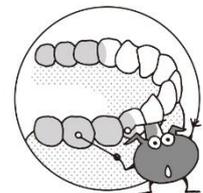


ツルツルになったか
舌で確かめよう

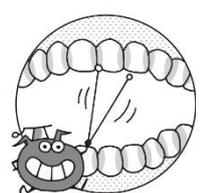
みがき残しの
多い場所！
注意してみがこう！



歯と歯の
間



おく
歯



歯と
歯の間

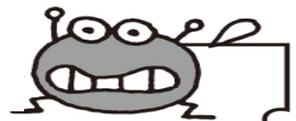
しかけんしん けっか 歯科健診の結果



●むし歯があった人



●歯こうがついている人



●歯ぐきがはれている人



①歯こうがついている人が多いようです。

②歯ぐきがはれている人が多いようです。

歯こうは、むし歯や歯周病の原因になります。
歯と歯ぐきの間、おく歯、歯と歯の間は、とくに歯こうがたまりやすいので、ていねいにみがきましょう。



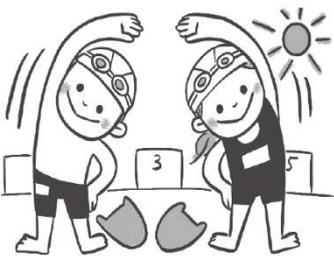
歯周病は歯ぐきや、歯ぐきを支えている骨をとかしてしまう病気です。歯垢をきちんとおとすことが大切です。どんなにていねいに歯みがきをしても落ちない汚れもありますので、定期的に歯科に行き、汚れを落としてもらいましょう。



プール授業

ルールを守って

事故0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。

プールでうつりやすい病気

■プール熱

39℃前後の熱、のどが痛くなる、目が赤くなるなどの症状があります。

■はやり目（流行性角結膜炎）

目やにが出る、目が赤くなるなどの症状があります。

■水いぼ

1～3mmくらいの白いイボができます。
予防のためには、①プール前後のシャワー、②うがい、③手を洗う、④タオルの貸し借りをしない、などが大切です。



梅雨はこんなところに注意!

気温の差 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。



ケガや事故 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。

また、カサをさしているまわりが見えにくいので注意。



食中毒

食中毒の原因となる細菌は、室温（約20℃）で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。

