

ほけんだより 6月

石岡市立南小学校 保健室 令和5年6月1日 発行

いよいよ梅雨の季節がやってきます。梅雨どきは、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、急に気温が下がって肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が急上昇することもあります。天気や気温の変化に対応しきれず、体調をくずす人が増える時期です。健康面に十分気をつけて、元気に過ごせるようにしましょう。

また、暑くなっていくこれからの季節は、特に「せいけつ」に気をつけることが大切です。つめは短く切っておく、ハンカチとティッシュは毎日きれいなものを持ってくる等、きちんとできていますか？自分の生活を振り返り、せいけつな生活を心がけましょう。



もうすぐプール学習が始まります

泳ぐ前に...

- 泳ぐ前は、しっかりと眠る
- 朝、健康観察をする
- 準備体操はしっかりと
- 手、足のつめを切る

泳いでいる時は...

- プールサイドは走らない
- 先生の話をよく聞く
- 具合が悪くなったなら先生に言う
- いたずら禁止

保護者の方へお願い

お子様が楽しく元気に水泳学習に取り組めるよう、朝の健康観察を十分にお願いたします。以下のような症状がみられる場合は、水泳学習を控えてください。

- ① 頭痛や腹痛・発熱など、明らかな体調の不調がみられるとき。
- ② 病気が治ったばかりのとき。
- ③ 耳鼻科や眼科、皮膚科の疾病等が治っていないとき。
- ④ 化膿している傷や、出血が止まっていない傷等があるとき。



6月の保健安全目標

- ◆ しょうぶな歯をつくろう
- ◆ 雨の日を安全に過ごそう

健康な歯でいるために大切なこと!

お世話にならない日がない『歯』。何歳になっても、自分の歯でごはんやおやつをおいしく食べたいものです。そのためにも、食事の後にきちんと歯みがきをすることが大切です。ただし、なんとなく歯みがきをしていても、意味がありません。大切なことは、歯のよごれをしっかりと落とすことです。食べかすが口の中に残ったままの状態では、せっかく歯みがきをしていても、むし歯になってしまいます。みがきにくいところを、きちんと意識しながら歯をみがき、いつでもきれいな歯でいられるようにしましょう。



さらなるポイントで☆ むし歯ゼロに

歯を守るためのポイントは他にもあるよ

注意してみがきたいところ

- 奥歯のみぞ
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯のあいだ

ほかにも.....

- ひっこんでいる歯
- 飛び出している歯
- 抜けている歯 など

それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切!

鏡で確認しながら

みがく順番を決める

.....など、工夫をして歯をみがこう!

正しい歯みがき

この5つをきわめること

- 1 歯ブラシの選び方
自分の口にあった歯ブラシを選ぶ
- 2 持ち方
えんぴつを持つように軽く
- 3 毛先の当て方
歯の面にきちんと当てる
- 4 動かし方
たてよこに細かく動かす
- 5 力の入れ方
歯ブラシが広がらない
くらいの軽い力で