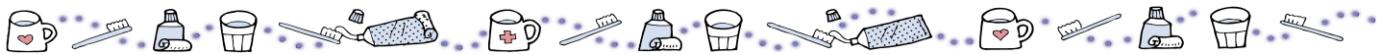




いよいよ梅雨の季節になりました。この時期は、蒸し暑いと思っていたら、急に気温が下がって肌寒くなることがあります。急な気温の変化に体調を崩さないように、規則正しい生活を心がけましょう！

がつ ほけん
＜6月の保健のめあて＞

歯と歯ぐきを大切にしよう



6月4日～10日は歯と口の健康週間です

4月に行われた歯科検診の結果、むし歯はないが歯垢がついていたり、歯ぐきが腫れていたりしていました。口の中にある細菌に食べかすがつくことにより、『細菌のかたまり』ができます。これが『歯垢』です。歯垢の中でつくられた酸や毒素が悪さをして、『むし歯』や『歯肉炎』になってしまいます。

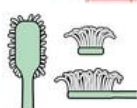
歯垢は『毎日歯みがきをすること』で取ることができます。ただし、ただ歯をみがけば良いわけではなく、みがき残しがないように『1本1本を意識したていねいな歯みがき』をする必要があります。



歯のみがきかた

◆みがきかたのポイント◆

- ① 力をいれずにみがきましょう。
- ② 歯ブラシは、持ちやすい形で、かるくにぎりましょう。
- ③ 食べたり、飲んだりしたらみがきましょう。
- ④ 歯をみがく前に、水で口をよくすすいで、食べかすなどを取りのぞきましょう。
- ⑤ みがく順番を決めましょう
- ⑥ 時間をかけてゆっくりみがきましょう
- ⑦ 歯ブラシの毛先がひらいてきたら、とりかえましょう。



◆みがきかた◆

【前歯のうら側】



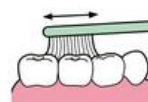
- ・歯ブラシをタテにして、小さくこきざみに動かす

【前歯および奥歯の外側】



- ・歯の面に毛先を直角にあてて、小さくこきざみに動かす

【おく歯のかみあわせ部分】



- ・毛先をかみあわせ部分に直角にあてて、小さくこきざみに動かす

【おく歯のうち側】



- ・歯の面に毛先を直角またはななめにあてて、小さくこきざみに動かす

プール開きが近づいてきました！

今年のプール開きは、**6月20日(火)**です！

水泳は、想像以上に体力を使うスポーツです。生活習慣が乱れている時（睡眠不足、朝食の欠食等）、体調不良の時、けがをしている時などに無理してプールに入ると思わぬ事故につながります。プール学習予定日の朝、右記の「健康チェックカード」の項目に沿って、お子様と一緒に健康観察を行い、参加の有無を決定してください。

健康チェック項目
①風邪の症状はないか
②腹痛・下痢をしていないか
③体にできもの・化膿傷はないか
④耳は痛くないか
⑤目にできもの・充血はないか
⑥だるくないか、よく眠れたか
⑦手足の爪は長くないか
⑧朝ご飯は食べたか

各検診の結果、健康診断の治療カードをもらった場合は、早めに専門医の治療を受け、治療カードを学校に提出してください。



友達に怪我をさせないよう、爪は切っておきましょう。

ヘアピン、絆創膏は取りましょう。



つゆどき、気をつけたいこと



熱中症対策忘れずに



まだ体が暑さになれておらず、注意が必要です！冷房にたよらず、適度に汗をかきましょう。こまめに水分+塩分補給をしましょう。

けがや事故に注意



雨で道路や床が滑りやすくなっています。また、かさをさすと周りが見えにくくなるので、車に注意しましょう。

衣服で調節しよう



この時期は、むしむしと暑い日もあれば、雨が降って肌寒い日もあります。脱ぎ着のできる上着やシャツで上手に調節しましょう。

食中毒に要注意！



食事の前やトイレの後には、石けんで手をよく洗いましょう。手を洗った後は、清潔なハンカチで手をふきましょう。(汗ふき用のタオルとは別に用意しましょう。)



◆◇梅雨時の着替えについて◆◇



登校時、雨が降っていると、学校へ着くころには、靴下までびしょりぬれていることがあります。靴下を脱ぎ、はだしで内履きをはいている姿も見られますが、靴下を履き替えると一日快適に過ごすことができます。雨降りの日は、予備の靴下とタオルをランドセルに入れておきましょう。