

# ほけんだより

6月

6月3日

ほけんしつ 白川  
保健室

6月になり、じめじめとした暑い日が多くなる季節になってきましたね。保健室に来る人の中にも汗をかいている人が多くなりました。また、気温が高くなるために、鼻血を出す人も多くなりました。毎日、ハンカチやタオル、ティッシュを忘れずに持ってくるようにしましょう。



また、梅雨もに入り、雨が降ることも多くなりましたが、雨の日は忘れず傘を持ってきていますか？ 雨の中、傘をささずに学校に来る人をたまに見かけます。傘や替えの靴下、ビニール袋も持ってくるようにしましょう。

## 雨の日はこんなことに気をつけて

- ★ 下ばかり向いていない？ 傘は前が見えるように持ちましょう。
- ★ 道路を渡る時は、傘を上げて周りをよく見てから渡りましょう。
- ★ 水たまりやすれ違う人をよけるときの、あわてずに車や自転車<sup>かくにん</sup>が来ていないか確認しましょう。
- ★ 傘や服は明るい色や蛍光色、パステルカラーで自立つものにしましょう。
- ★ いつもより時間に余裕をもって出かけましょう。

## プールがはじまりました



4 つのないでプールでの事故を0にしよう！！

- 1 **走らない** プールサイドは濡れてすべりやすく大けがの原因になります
- 2 **飛び込まない** 大きな事故の原因になります。後遺症<sup>こういしょう</sup>が残ったり、命<sup>いのち</sup>を失うこともあります。
- 3 **ふざけない** ふざけてプールに落ちたり、足を滑らせて転倒したりするなど思わぬ事故の原因になります。
- 4 **無理をしない** 体調が悪いときにプールに入るのは危険です。先生に言いましょう。



## は くち けんこうしゅうかん はじ ～歯と口の健康習慣が始まります～

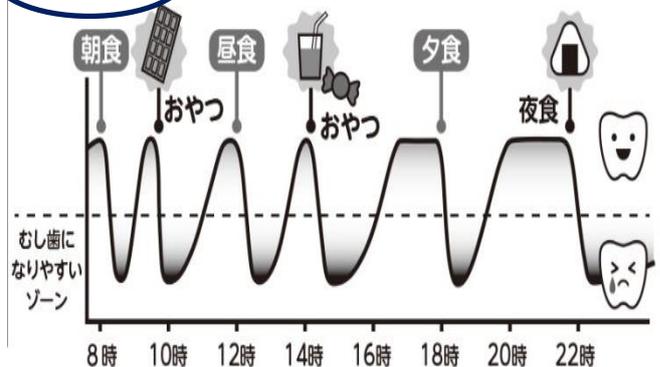


6月4日から6月10日までは、「歯と口の健康習慣」です。この活動は、「む(6)し(4)」にちなんで「むし歯予防デー」という名前が始まりました。その後、「歯の衛生週間」へと名前が変わり、今では歯だけでなく口の中全体の健康を目指すことを目的に「歯と口の健康習慣」という名前になっています。

### やめよう！だらだら食い！

テレビを見ながら、ゲームをしながら、おやつのだらだら食いをしていませんか？それはむし歯の原因になります。甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいになります。この糖が長時間口の中にあるとむし歯になりやすい状態になってしまいます。

わるい例



かんじやく  
間食ルールをつくろう！



☆おやつの時間を決めよう ☆一度に食べる量を決めよう ☆食後には歯磨きをしよう

### 親子歯磨きカレンダーへのご協力をお願いします

本日、親子歯磨きカレンダーを配付しました。実施期間は、本日から9日までの一週間としています。この機会に、ご家庭でも歯磨きの重要性についてお話をいただければと思います。6月14日までに提出とさせていただきますのでご協力をお願いします。

また、歯科検診の結果についても先週配付をしておりますので、受診が必要となっている場合には早めに受診して頂ければと思います。受診をされた際には、受信連絡票の提出をお願いします。

