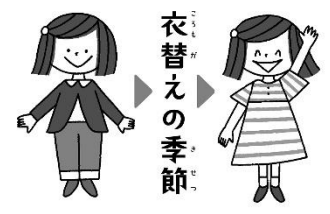


# ほけんだより 6月

令和4年6月1日 万江小学校保健室 文責：緒方 理沙 No.3

梅雨の季節になります。蒸し暑い日もあれば、雨が降ってひんやりと肌寒い日もあります。天気や気温の変化に対応できる、じょうぶな体をつくるために、睡眠、食事をしっかりとって、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

気候に合わせて服装を工夫して体調をくずさないよう注意！  
上着で上手に調節しましょう！



## ねっちゅうしょう 熱中症にご用心！！



急に暑くなったときは、体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいです。ふだんから軽い運動をして、少しずつ体を慣らしておきましょう。

また、マスクを着けているとのどのかわきに気づきにくく、水分をとるのをわすれてしまいがちです。「のどがかわいたなあ」と思ったときは、すでに体の水分が不足している状態です。

休み時間毎に水分をとったり、遊んだあとや体育のあと、汗をかいたら必ず水分をとるようにしましょう。

- ・規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- ・こまめな水分補給
- ・疲れる前に休む
- ・無理をしない など

## 熱中症予防



## あせもの予防

できやすい首の前面、肘の内側、膝の裏側など、要注意！



コットンなど風通しのよい素材の服を着る



汗をかいたらこまめにタオルで拭く



たくさん汗をかいたら着替える



毎日、お風呂やシャワーで清潔に

## 6月のほけんもくひょう 歯を大切にしよう！



## 『歯と口の健康月間』6/1～6/30

6月は「全国歯と口の健康週間」が設定されています。万江小学校でも歯と口の健康を守るために、様々な取組をします！



### 歯の学習

- 1年：だいじな歯
- 2年：生えかわる歯
- 3・4年：むし歯のできるわけ
- 5・6年：歯と口腔の病気

### 給食保健委員会

6月3日(金)のさわやか集会で歯のみがき方について発表します。歯みがきレンジャーが登場しますよ！楽しみに♪

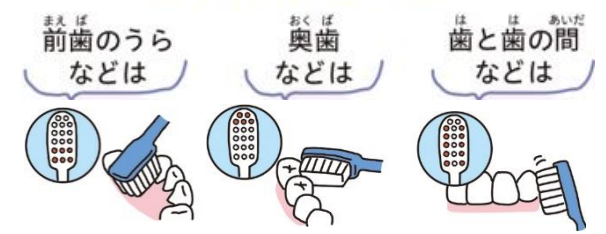
歯に関する本のコーナー  
図書委員会さんが歯に関する本のコーナーを図書室につくってくれます。ぜひ、期間中に読んでみては！

## 「歯のみがきかた」あっているかな？

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょうか？食べた後や寝る前にみがいていても、ていねいにみがいていなければ完ぺきな歯みがきとはいえません。歯の正しいみがき方をマスターしましょう！



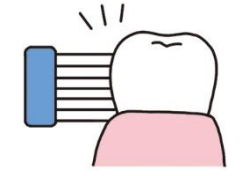
### みがきにくいところは…



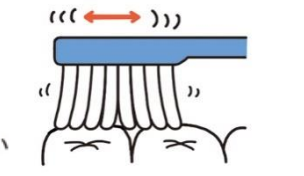
「かかと」で「つま先」で「わき」で



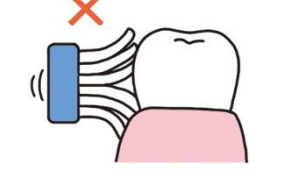
毛先を歯にきちんとあてよう



歯ブラシをこまかく、こきざみに動かそう



力を入れすぎないようにしよう



## おしらせ 治療カードを配っています

健康診断の結果、あらためて病院で診てもらう必要がひとには「治療カード」を配っています。受け取った人は、早めに病院に行って、お医者さんに診てもらいましょう。

検査・治療をすすめられたら

