

ほけんだより 6月

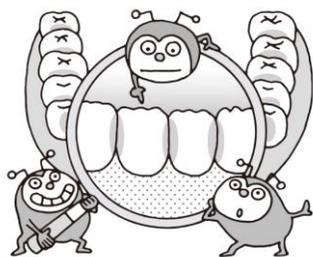
令和3年6月10日
万田小学校 保健室
NO. 2

入学、進級をして2か月が経ちました。学校生活に慣れてきたと同時に、疲れが出てきている人がいるようです。これからどんどん気温が高くなり、体が疲れやすくなります。好き嫌いせずなんでも食べ、お風呂にゆっくりつかり、早ね(夜10時まで)をして体を休め、自分で体調管理をしましょう。

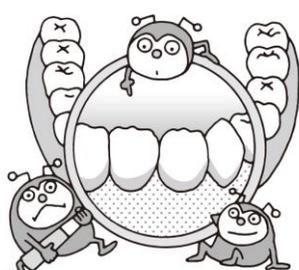
みがき残しが多いのはこんなところですよ

6月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。むし歯や口の中の病気の予防や治療を呼びかける期間です。みなさんは、1日3回の歯みがきはできていますか？給食後のみなさんの様子をみると、歯みがきができていない人が多くいるようです。歯みがきは、歯と口の健康のために、とても大切な行動です。おうちでも学校でも、食後はみがきを忘れずにしましょう。

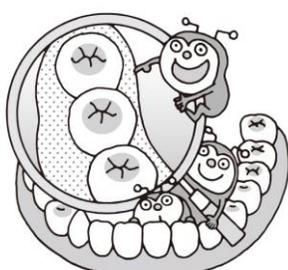
歯と歯の間



歯と歯ぐきの間



奥歯のみぞ



- ① えんぴつ^{もち}の持ち方で、1本ずつみがきましょう。
- ② 自分に合った歯ブラシ^あを使いましょう。(かたさは「ふつう」がおすすめてです。小学生の時期は、ヘッドの大きさが、上の前歯2本分くらいの大きさのものがよいです。)
- ③ 指や舌でさわって、みがき残しがないかを確認しましょう。ざらざらしていたら、みがけていません。つるつるするまでみがきましょう！



プールの授業が始まりました。楽しみにしている人が多いと思います。安全で充実したプールの授業になるように、前の日や当日に気を付けてほしいことがあります。毎回、おうちの人や先生とよく確認をしましょう。

ぜんじつ前日

前日は早めに寝る (夜10時までには寝る)	寝不足だと、泳いでいるときに具合が悪くなってしまうかもしれません。睡眠をしっかりとっておきましょう。
手と足のつめを切っておく	つめが伸びていると、泳いでいるときに自分や友達を傷つけてしまうかもしれません。
体をせいけつにしておく	みんなで入るプールです。前日にはかならずお風呂に入つて、体や髪の毛をよくあらっておきましょう。

どうじつ当日

朝ごはんを食べてくる	おなかですいていると、力が出ません。また、具合が悪くなるかもしれません。必ず食べましょう。
朝から体温を測り、健康観察をする	必ず家で朝の体温を測ってきましょう。具合が悪いところがないか、おうちの人と自分の体調を確認しましょう。見学をする時は、保護者から担任の先生へ連絡をお願いします。
忘れ物がないようにする	水着、水泳帽、水泳マスク、バスタオル、ゴーグル(必要な人)の準備はだいじょうぶですか？今年度から、感染症予防のため、水泳マスクがないとプールには入れません。
準備運動をしっかりする	全身の筋肉をほぐし、心臓や肺がきちんと働けるようにしましょう。

6年生で自分の「歯」を大切にするための学習がありました。*授業のワークシートを見せてもらいました。しっかり自分の生活をふり返ることができています！

さすが！6年生ですね。みなさんも、毎日の歯みがきをがんばりましょう。

〇ふだんの生活を見直すと、昼は歯みがきをしていなかったり、歯をけがした時に正しい処置ができていなかったため、今日勉強したことをこれからの生活に生かそうと思います。

〇今日の授業で、歯肉炎や歯周病の病気やけがのことを知りました。歯肉炎を防ぐ歯のみがき方を知ったのでよかったです。

〇自分は歯をていねいにみがいていますが、今回教えてもらったことに気をつけていこうと思いました。

〇今日の話を聞いて、食後は必ず歯みがきをする、おかしばかり食べないということを、きちんと守ろうと思いました。

