

ほけんだより

5月31日号

ここに響く言葉
 「心地よい場所から飛び出すのよ。必ずそれに見合うものが得られるわ。」
 -ラプンツェル-

R5.5.31 No.7
 山都町立蘇陽小学校
 保健室
 おうちの人とよんでくださいね

受診ありがとうございます

健康診断結果による専門医受診ありがとうございます。早期の受診により疾病等の早期発見・対応につながります。受診後の治療カード提出お世話になります。



なんでもおさらい!

歯みがきのキホン クイズ

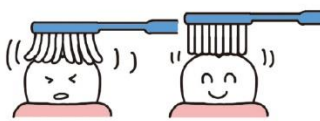
Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さきみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



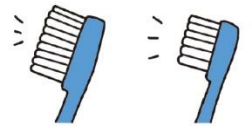
Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



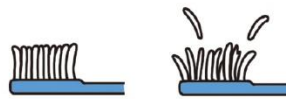
Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっばいに
- ② 毛先のはばの 1/3 くらいに



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

梅雨入りしました



雨の日、滑りやすいところ

- ・マンホール
- ・側溝のふた
- ・タイルの歩道や床
- ・傘のしずくでぬれた床 (学校の廊下)



気をつけて! あぶないカサの使い方

ふりまわす



人のちかくでひらく



じてん車にのる



よこおきにもつ



裏面に梅雨時期の健康のためにを載せています

たくさん汗をかいたら、すぐに拭き取りましょう。そのままにしておくと今度は体が冷えていき体調を崩してしまうことも...

雨や汗の季節は
ハンカチより
タオルが
おすすめ!

すいぶん水分がしっかりと拭き取れます



セルフケア (自分)

：お口の状態の維持に努める
 (歯ブラシでのブラッシング・デンタルフロスを使っての歯と歯の間の掃除など)

プロケア (歯科衛生士さん)

：お口の健康状態を知る
 適切なセルフケアを学べる
 お口の環境を整える

2つのケアで

セルフケア



プロケア



歯と口を健康に

梅雨時も健康に過ごすために

熱中症
に注意

からだ あつ な
まだ体が暑さに慣れていな
いことから、熱中症のリスク
が高まります。こまめな水分
補給が大切です。

紫外線
に注意

あめ くも ひ しがいせん
雨や曇りの日も紫外線はゼ
ロではないので、日焼け止
めを塗るなどの対策を行う
ようにしましょう。

食中毒
に注意

げんいんきん はんしよく じき
原因菌が繁殖しやすい時季
なので、菌を「つけない」
「増やさない」「やっつける」
を心がけましょう。

寒暖差
に注意

む あつ ひ はださむ
蒸し暑い日もあれば、肌寒
く感じられる日もあります。
体調を崩さないよう衣服で
上手に調節してください。

あつさにそなえよう



食中毒の予防にも



これも甘いものが好き!

ケーキやシュークリーム、チョコレートなどの甘いもの。好きな人もいるかと思いますが、甘い味のもとになっている糖質が好きな生き物がみなさんの口の中にいます。それは、むし歯をつくるミュータンス菌。糖質をえさにして口の中で増え、プラークや酸からむし歯をつくりまします。むし歯をふせぐには、ものを食べたり飲んだりしたあとの歯みがきが大切です! また、だ液の量が少なくなり、むし歯になりやすいのが寝ている間です。寝る前の歯みがきは、特にていねいにしてくださいね。

雨の日だからこそ...

梅雨のこの時季。毎日のように雨が降り、外で遊べないために「つまらないなあ」と思ったり、なんとなく気分がスッキリしない人もいたりすることでしょう。そんなときこそ、室内でこんなことをしてみてもいいですか?

- 読書をする
- 音楽を聞く
- 部屋の片付け
- 友だちと会って、おしゃべりをする
- おうちの手伝いをする



6年生は、6月15日(木)～6月16日(金)で修学旅行へ行きます。

いまから、修学旅行に向けての準備を^^
体と心を整えておきましょう