



ほけんだより6月

滝尾小学校
保健室



6月の保健目標： 歯をたいせつにしよう



おくちをたいせつに できているかな？チェック



あてはまるすうじを たしてね	はい
むし歯はない	1
歯みがきの時、歯ぐきから血は出ない	1
夜の歯みがきを必ずする	2
歯医者さんで定期的にメンテナンスをしている	2
歯みがきの時、フロス・糸ようじをつかう	1
よくかんでたべている	1
姿勢に気を付けてたべている	1
おやつは時間をきめてたべている	1
合計【10点満点】	点

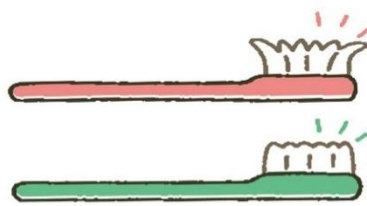


じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

こどもの歯のむし歯も・・・治療しないと起こる問題

痛みがひどくなる 歯並びに影響する 大人の歯がむし歯になりやすくなる
歯科検診の結果、むし歯があった場合は、速やかに治療を受けられますよう、お願いいたします。

せんもんか せんせい
こころの専門家、スクールカウンセラーの先生がこられます

臨床心理士・公認心理士 河野 貴之先生

来られる日: 6/11、7/9、9/3、10/15、11/12、12/3、1/28、2/25

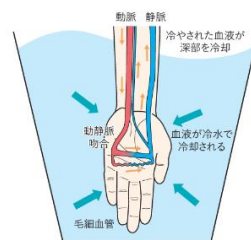
じかん: 3~6時間目の時間帯 (10:00~16:00)

じどうのみなさんも、ほごしゃの方でも利用できます。ご希望の場合はお気軽に下西までお問合せください。



て れいきやく
手のひら冷却 ~熱中症予防のひとつとして取り入れています~

手のひら・足の裏・ほおには、体温調節に関わる「AVA血管」という特別な血管があります。ここを冷やすと、体の中心部の温度が効率よく下がることがわかっています。



国立スポーツ科学センター資料

がっこうでは、たいいくやそとかつどう、ひるやすみ、げこうまえに活用しています。

あつしすうがげんじゅうけいかい、きけんになると、外での活動が難

しくなりますので、まだ外で遊べるこの時期に、熱中症を予防し、

あんぜんそとかつどうをたくさん楽しんでほしいです^^



かていでもできるかんたんケア

- 保冷剤を手のひらに当てる
- 冷たいペットボトルを握る
- 冷水で手のひらを洗う



がくしゅう
プール学習のそのまえに

からだの準備 ~プールは体力を使います~

- 前日はしっかり休んで、朝食をしっかりとる
- 発熱・咳・下痢など体調が悪い日は無理をしない

こころの準備 ~次のことを確認しプール学習に臨みます~

- プライベートゾーンは、
見ない・見せない触らない・触らせない
- 困ったときや不安があるときは、すぐに大人に知らせる

自分のやお友だちの体を大切にし、
安心してプール学習に参加するための大切なルールです。

プールカード記入の、
ご協力をお願いします



自分のからだを大切にする方法について学習する1年生

