

ほけんだより 6月

令和6年 6月
一丘小学校 ほけんしつ

あつという間に6月です。梅雨の時期がやってきましたね。
雨が降る日が多くなってきます。ジメジメと蒸し暑い日が続きますね。

まだ暑さに慣れていないからだは、調子をくずしやすくなります。
とくに、生活リズムが整っていない人は注意が必要です！
しっかりと体調を整えて登校してくださいね🍀☆



6月の保健行事 健康診断もラストスパート！！

4日(火)	心臓精密検査	対象者
3日(月) ~ 7日(金)	体重測定	全学年
13日(木)	歯科検診	4.6年生
18日(火)	歯科検診	2.5年生
20日(木)	歯科検診	1.3年生

“保健関係連絡封筒”や
“からだの発育”は、
確認後すぐに返却していただく
ようお願いいたします。

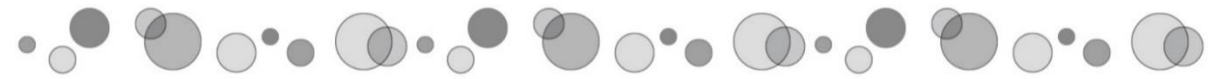


ジメジメした日も熱中症に注意です！！

熱中症は、気温が高く太陽が照り付ける日に起こるイメージがありますが、実は、ジメジメとした湿度の高い日にも起こりやすいです。



「暑くないから…」 「のどかわかないから…」 と水筒を持ってきていない人もいます…
水筒はぜったいに忘れないで！こまめに水分ほきゅう！熱中症を予防しましょう。



6月4日～10日は、歯と口の健康習慣！！クイズ！どっちが正しいかな？

6月は歯科検診があります。むし歯や歯周病が見つかる人もいるかもしれません。
この機会にあらためて、自分の歯と口の健康について考えてみましょう。

- ① 歯みがきをするのは、(食べる前・食べた後)がいい。
- ② 歯ブラシは、(弱い力で・強い力で)当てる。
- ③ (奥歯・前歯)は特にみがき残しやすい。
- ④ 歯みがきをしないと、歯に(細菌・虫)がくっつく。
- ⑤ 歯ブラシだけで汚れは(全部・だいぶ)落とせる。



歯ブラシのお手入れしていますか？

歯みがきのあと、歯ブラシのお手入れはしていますか？歯ブラシのお手入れをしないと、汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

① 流水で洗い流す



みがいた後についた汚れや細菌を洗い流そう。根元の部分にたまりやすいのでチェックしてね。

② 風通しの良い場所に保管する



湿ったままだと、カビや菌が増えてしまうかも…。乾きやすいように保管するのもポイント！

③ 定期的に交換する



歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出しているときや1ヶ月以上使っているときは新しいものに取り替えよう。

歯医者さんにきれいな歯☺！
と言われたいですね！



みなさん毎日、給食後の歯みがきはできているでしょうか…？
「あつ！」という人もいるかもしれませんね。もうすぐ歯科検診があります。
検診前は特にしっかりと歯みがきをしておきましょう！



クイズのこたえ：①食べた後 ②弱い力で ③奥歯 ④細菌 ⑤だいぶ