



# ほけんだより



5月から、日差しの強い日が続いています。急に暑くなったり、寒くなったりと運動会の前に体調をこわす人もで  
ています。これからは、ますますじめじめとした暑さになります。熱中症にならないように、暑い夏をのりきるため  
にも、生活リズムを整え、早寝・早起き・朝ごはんをとり、また、食中毒が多く発生する時期でもあるので、食べ物  
の衛生には十分注意をしていきましょう。お茶をたっぷり持ってきてくださいね。

## 6月の保健行事

8日(木) 歯科検診  
19日(月) X線撮影  
(抽出者)



## 雨の季節は注意して!

### 事故・けが



床がすべりやすく、カサでまわりも見えにくいです。

### 気温の差



むし暑かったり、肌寒かったりして体調もくずしやすいです。

### 食中毒



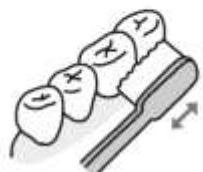
梅雨どきは原因となる細菌が増えやすくなります。

## 正しい歯みがきで、健康な歯に!

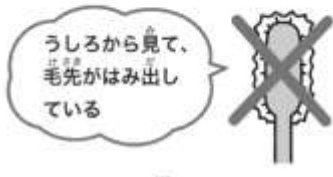
✕ ゴシゴシと強くみがく。



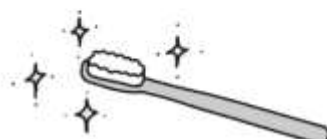
軽い力で、こざみに歯ブラシを動かすことが基本です。



✕ 毛先の開いた歯ブラシを使う。



歯に毛先がきちんと当たらず汚れが落とせません。開いてきたら交換を。



✕ 歯ブラシだけでみがく。



歯ブラシが届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うとよいです。



## 保健給食委員会 歯の話 歯みがき指導のお知らせ



6月4日は虫歯予防デーです。(歯の衛生週間 6/4~6/10)  
今月の健康目標は、「しっかり歯磨きをして、じょうぶな歯をつくらう!!」です。そこで、全校児童に下記日程で「歯みがき指導」を行います。

6/12(月)	②2-1	③1-1
6/13(火)	①4-1	②3-1
6/15(木)	②5-1	④6-1
6/16(金)	予備日	

1本、1本、みがいてあげよう。



さらに、保健給食委員会から、歯の紙芝居やキャラクター募集をしてくれ  
ます。学年に応じた内容を自分たちで考えています。お楽しみにお待ちください。

も 持ってくる物  
もの 歯ブラシ・長いタオル・手鏡(立てれるもの)  
は なが  
なか 長いタオル  
てかみ てかみ 手鏡(立てれるもの)  
うがい用のコップ・洗濯バサミ2つ

※タオルは首にまくことができる長さのものにしてください。

実際に自分の歯の磨き残しを染め出しして、歯みがき指導をしてい  
ます。忘れ物をしてしまうと、困るので、忘れ物がないようにお家でも  
気をつけてあげてください。服が汚れないように、タオルでとびちりを  
防ぎますが、万が一汚れることもあるかもしれません。ご了承ください。

## 児童集会で熱中症の話をしました



- ① 外では帽子をかぶる。
- ② その日に沸かしたお茶を持ってきて、水分をしっかりとる。
- ③ 朝食を食べよう。
- ④ 早寝・早起き  
早く寝て体をたっぷり休ませる。  
めまいや吐き気、頭痛、体がしんどいと感じたら保健室にくるように話しました。お家でも気を付けてください。