

ほけんだより



6月号

西の原小学校 保健室

梅雨の季節がやってきます



6月になりました。急に気温が上がって汗をかいたり、夕方頃には肌寒くなったり。天気によっても気温が大きく変わり、寒暖差で体調を崩す人が多くなる時期です。睡眠、食事をしっかりと、上手に衣服で調節をして、体調をくずさないように気をつけていきましょう。



6日(木) 歯と口の健康週間審査会・表彰式
西の原小の代表として、2名が参加します。



健歯の部

6-2 尾方 郁仁 さん

6-1 渡辺 柚穂 さん

☆代表に選ばれた2人は、むし歯はないことはもちろんですが、歯並びもとてもよいそうです。



はこまめに歯みがきをしよう！ 物を食べた後や寝る前には必ず歯をみがこう

歯ブラシの選び方

ブラシは前歯2本分くらいまえば ほんぶんの小さなもの

毛先がまっすぐなもの

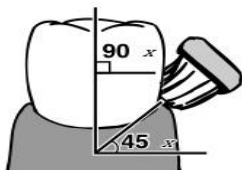
えの部分えぶぶんが

まっすぐなもの

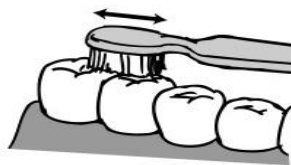


歯のみがき方

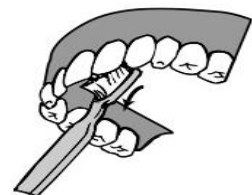
1本ずついねいに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さざみに動かしましょう。



●歯と歯ぐきのさかいめは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

すいえいがくしゅう もうすぐ水泳学習がはじまります！

たの 楽しく、あんぜん 安全にプールに入るために、つぎ 次のようなことに 気を付けましょう。



すいみん じゆうぶん 睡眠を十分にとる



てあし つめ みじか 手足の爪は短く 切っておく



ケガをしているとき、たいちょう 体調 がわるいときにははい 入らない



じゆん び うん どう 準備運動をきちんと する



ぜんじつ 前日はおふろに入り、 はい プールに入る前、 出た後は 体をシャワーでよく洗う



ちようしよく ちゆうしよく 朝食や昼食を しっかり食べる

ねっちゅうしょう き ☆熱中症に気をつけよう☆

つゆどき は ま そと おち 梅雨時の晴れ間は外で思いっきり遊びましょう。でも急に蒸し暑くなった日などは ねっちゅうしょう 熱中症に注意が必要です。次の点を心がけて、あんぜん 安全に元気に過ごしましょう。

- ① 外で遊ぶ時は、ぼうしをかぶろう！
- ② 水分をこまめに補給しよう！特に運動の前後には必ず水分摂取をしよう！
- ③ ときどき休憩をとり、からだを休めながら活動しよう！



みんなで熱中症になら ないように注意をしてい こうね。

つゆどき えいせい 梅雨時の衛生について

これから梅雨の時期は、 身の回りの衛生に気をつけて 生活をしましょう。



- ① 外から帰った時、食事の前には必ず石けんを 使って手を洗う。
- ② 清潔なハンカチを身につける。
- ③ つめを短く切る。
- ④ 汗の始末をしっかりとる。
- ⑤ 給食の前にはウェルパス（消毒液）を必ず 使う。



き ケガにも気をつけよう

こうしゃ なか はし とも 校舎の中で走って反だちとぶつかったり…、 すべ 滑りやすくなった廊下で転んだり…。 あめ ひ つつ そと あそ げん き あ あま 雨の日が続くと、外で遊ばず、元気が有り余って、 しつない おも 室内での思わぬケガが、増える時期です。 あめ ひ あめ ひ たの 雨の日には、雨の日のよさを楽しみましょう。



ろうか かいだん はし 廊下や階段で走ると とっても危ないよ！