



R6年5月31日
蕪城小 保健室

暑いと感じる日が増えてきました。季節の変わり目で急に暑くなった日は、暑さにまだ慣れていないため、熱中症に注意が必要です。規則正しい生活を心がける、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給をする、暑さを避けるなどして、熱中症の予防を心がけましょう。

6月の保健行事

日にち	検診	対象者
6月4日(火)	心臓検診予備日	1年生未受診者
6月7日(金)	尿2次検査	尿2次検査対象者
6月12日(水)	歯科検診	1年・5年 A・B組
6月19日(水)	歯科検診	3年・5年 C・D組
6月20日(木)	耳鼻科検診	1年生
6月27日(木)	耳鼻科検診	4年生

暑い日も増えてきました。熱中症の予防には、水分補給が大切です。家から水筒を持ってきましょう。



6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまりのことです。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。ネバネバしていて、うがいだけでは取れません。放っておくと、むし歯になったり、歯ぐきが腫れて歯周病になったりすることもあるので、歯みがきで取り除きましょう！

むし歯に
なりにくい人は？



オレはむし菌菌。こんな人には近づきたくないー！！



★ しっかり
歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子をあまり食べない人

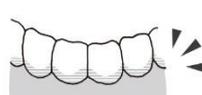
歯周病は **歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための **2つの技** があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊
秘伝のコツ



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



奥歯がかみ合う場所

技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

プール学習がはじまります！

6月17日(月)にプール開きの予定です。安全に楽しくプール学習ができるように、プールのお約束を確認しておきましょう。

プール入る前には・・・



□規則正しい生活をする



□目・耳・鼻・皮膚などに病気がある人はお医者さんに相談しておく



□耳そうじをする



□爪をきっておく

プールでのお約束



□走らない



□飛び込まない



□タオルの貸し借りはしない



□準備体操をしっかりする



□体調が悪いときは、先生に伝える

このような症状があるひとは、入るのをひかえましょう

- ・傷口がジュクジュクしていたり、出血していたりしている場合
- ・目、鼻、口、皮膚などの病気で、プールに入るのをお医者さんに止められている場合
- ・下痢、腹痛、頭痛など、体の具合が悪い場合