

6月のほけんだより

R7年6月
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、のどが渴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。

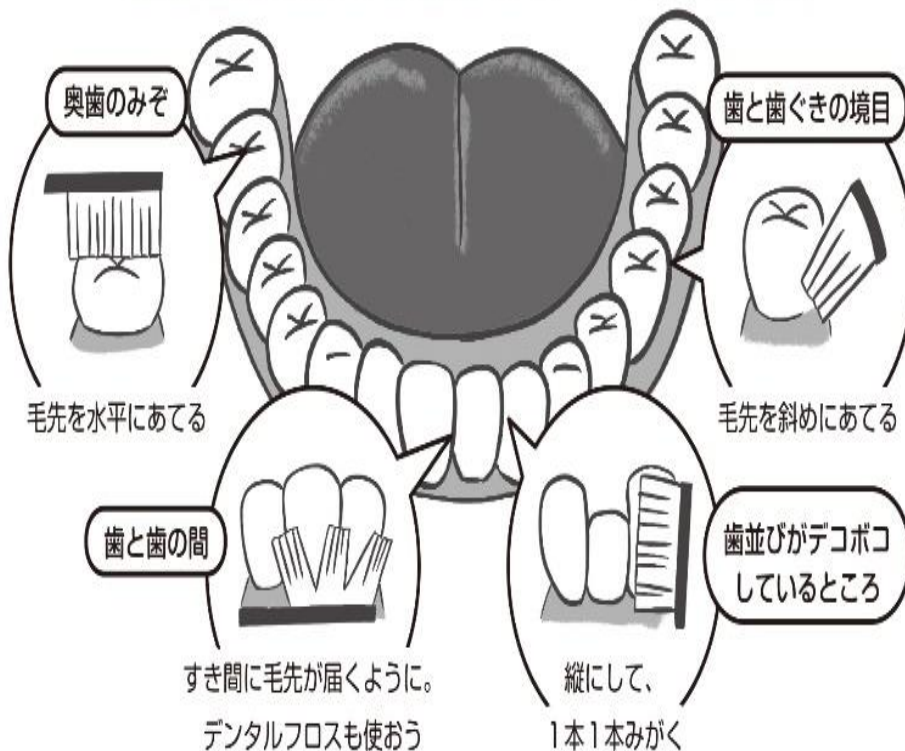
6月の保健目標「歯を大切にしよう」

歯を大切にしよう

6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です。

「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！

⚠️みがき残しやすい場所とみがき方



日中は、殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている間は、だ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になります。

特に寝る前の歯みがきは、しっかり丁寧にみがきましょう！

がくしゅう プール学習がはじまります！

6月16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。

☆プールでのおやくそく☆

いえ 家ですること

したぎ ふく もの
下着、服、持ち物には
なまえ か
名前を書いておく

みみ
耳のそうじをする
てあし
手足のつめを切る



早寝



早起き



朝ごはん

はやね・はやおき・あさごはんを
こころがける

たいちよう ととの
体調を整えておく



はい まえ プールに入る前に

き 着がえるまえ
前にトイレへ行く

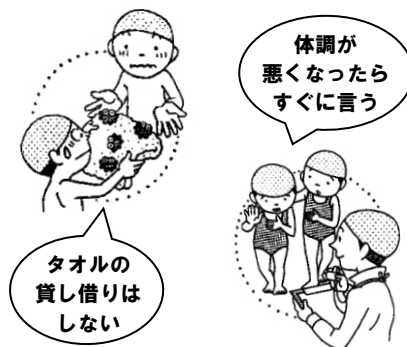


ぬいだ服は
きれいにたたむ

かみの毛はまとめて
ぼうしの中に入れる



じゅぎょうちゅう プール授業中



あと プールから上がった後



みず なが
プールの水をあらう

しやうじやう このような症状があるひとは、はい 入るのをひかえましょう

- きずぐち
傷口がジュクジュクしていたり、しゅっけつ
出血していたりする人
- め はな くち ひ
目、鼻、口、皮膚などの病気で、びやうき
プールに入るのをいしや
お医者さんに
と
止められている人
- げり ふくつう すつう からだ ぐあい わる ひと
下痢、腹痛、頭痛など、体の具合が悪い人