

6月のほけんだより

R7年6月
蕪城小 保健室

暑いな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！



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☆

家であること



みみ
耳のそじをする
てあし
手足のつめを切る

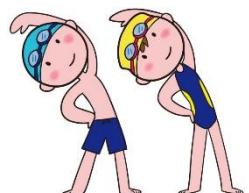


プールに入る前に

着がえる前にトイレへ行く



かみの毛はまとめて
なか
ぼうしの中に入れる



プール授業中



プールから上がった後



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、出血していたりする人
- ・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人
- ・下痢、腹痛、頭痛など、体の具合が悪い人