

ほけんだより 6月

令和5年5月30日
白嶺小中学校 保健室

「むし暑い」から
「暑い!」へ...

夏はもうすぐ



梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気が続きやすい6月。気温も湿度も高め、じっとり、ジメジメと蒸し暑さを感じることが多くなりました。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくないところに行くと熱中症になる危険があります。でも、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。その日・その時に合わせて、衣服を調節するなどして、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。毎日の天気予報の確認がおすすめです。

熱中症対策

夏の暑さに今から
備えましょう!

こまめな水分補給
外出時の帽子



十分な睡眠
バランスのとれた食事



軽い運動や入浴で
適度に汗をかく



検診のお知らせ

5月31日(水) 耳鼻科検診(全学年) 13:30~

~こんなことを調べます~

- ① 耳の症状がないか (中耳炎や外耳炎など)
- ② 鼻の症状がないか (アレルギー性鼻炎など)



検査のポイント

右耳を校医の先生に向け、次は左耳、最後に正面を向いて鼻をみてもらいます。※感染対策のため、今年度も咽頭(のど)の検査は実施しません。

髪の毛が耳にかからないように、耳の後ろで留めたり、結んだりしておこう。

6月2日(金) 歯科検診(全学年) 9:00~

~こんなことを調べます~

- ① おし歯はないか
- ② 治療ができているか
- ③ 歯みがきは上手にできているか
- ④ 歯ぐきは健康か
- ⑤ 歯ならびはよいか
- ⑥ あごの発育に問題はないか

朝ごはんの後に
歯を磨いておきましょう



裏面にも、おしらせがあります。

むし歯・歯周病の原因

プラークはこうやってできる!

ものを食べて、歯みがきをしないと...

歯に食べカスが
残る

細菌が食べカスの
糖質でプラークを作る



そのため、食後の歯みがきがとても大切です!



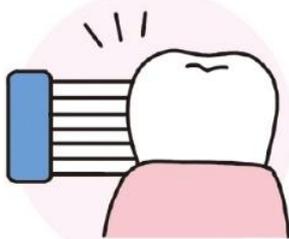
チェック
しよう!

歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



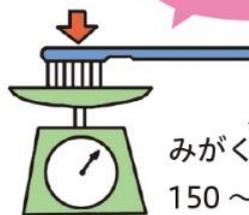
毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしましょう

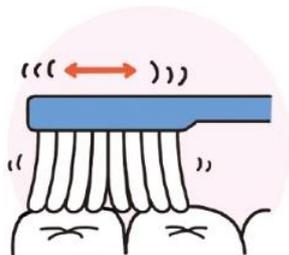


「はかり」で
確かめてみよう



みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは...

前歯のうら
などは



「かかと」で

奥歯
などは



「つま先」で

歯と歯の間
などは



「わき」で