

ほけんだより 6月

令和6年6月4日
白嶺小学校・白嶺中学校
保健室

- 汗拭き用のタオル・ハンカチを持ち歩く



- こまめに着替える（とくに肌着）



- 入浴やシャワーで汗を洗い流す



6月に入って、夏服姿で過ごす人も多くなってきました。上着なしの半袖は見た目も涼しげ。でも、曇りや雨の日が多いこの時季には「梅雨寒」といって、予想外に気温が下がることがあります。一方、雨上がりの晴れ間には一気に暑くなることも。そこで、長袖のシャツ・ブラウスなども活用して、その日・その時の天候（気温・湿度）や予定に合わせ、服装をうまく調節しましょう。前日に天気予報を確認して、準備しておくとういことです。

また、暖かくなり汗をかき機会も増えてきました。汗をかいたままにしておく、体が冷えて体調をくずす原因になるほか、肌の健康トラブルやにおいにつながることも。普段からケアする習慣をつけましょう！

梅雨時にも健康ですごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動するときには窓や扉を開け、水分をこまめにとろう。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。まわりをよく見ながら、足下が滑らないか注意して歩きましょう。

歯と口の健康週間（6月4日～10日）

きれいに、大切に… 歯と口は“からだの入り口”



「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなければいけないの？」と思ったことはありませんか？

歯や口は、私たちが食べものをとるための、いわば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまうのです。

『歯みがきはめんどろ…』と思ってしまうこともあるかもしれませんが、歯と口は、あなたの健康を支えている、大切な体の一部です。とくに大人の歯はあなたの一生の歯です。おじいさんおばあさんになっても、健康でいられるよう、毎日の歯みがきやお手入れをがんばってほしいと思います。来週には歯科検診があります。自分の歯と口の健康状態を見てもらい、アドバイスをもらいましょう。

裏面にも、おしらせがあります。

検診のお知らせ



6月11日(火) 歯科検診(全学年) 9:35~

~こんなことを調べます~

- ①むし歯はないか
- 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



6月26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)
- ③のどの症状がないか(アデノイドや扁桃肥大など)



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、最後にのどを調べます。

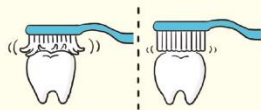
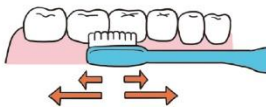
髪の毛が耳にかからないように、耳の後ろで留めたり、結んだりしておこう。

しっかり見直しを!

歯みがきのキホンQ&A

Q1 みがき方として正しいのは?

- ① 歯ブラシをこきざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

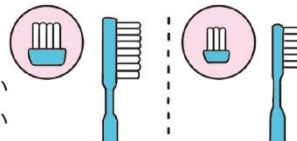


Q2 みがくときの力の強さは?

- ① できる限り力強く
- ② 力を抜いて軽く

Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは?

- ① 大きめのものを選ぶとよい
- ② 小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシはいつ取り替える?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛が抜けてきたとき