

保健だより

すこやか

花田小学校
保健室
R8.6.12

6月に入りました。はじめとして不快な日が続きます。

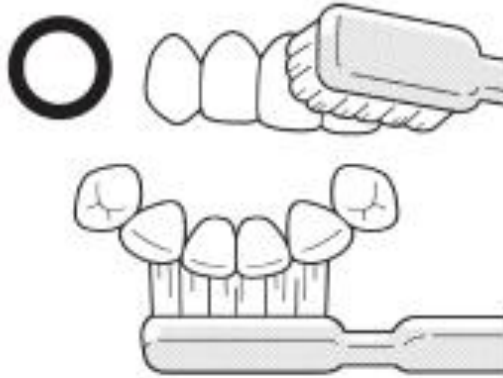
ドッジボールや鬼ごっこなど外で遊ぶことが大好きな、花田っ子のみなさんですが、雨の時期は校舎の中で、読書やカードゲームなど遊びを工夫しながら、安全に過ごしましょう。

6月保健目標

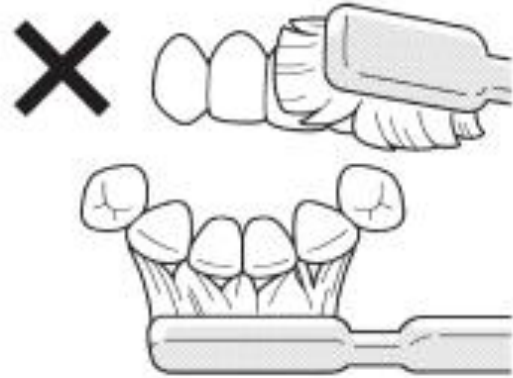
は たいせつ
歯を大切にしよう

歯ブラシの使い方をマスターしよう！

歯ブラシの毛先を歯に当てるときは



力をあまり入れずに、歯の表面に毛先がまっすぐに当たった状態でみがくと、歯こうをきれいに落とすことができます。



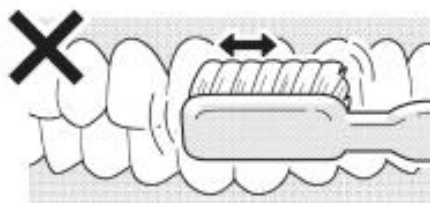
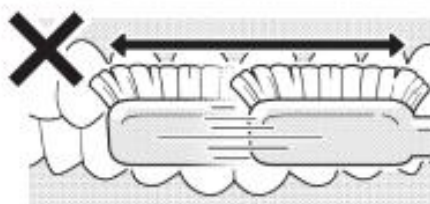
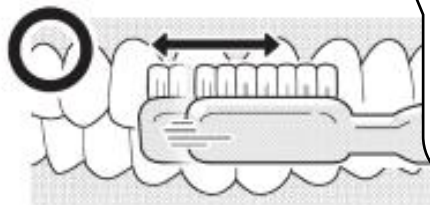
歯の表面で毛先が曲がるほど力を入れてみがくと、歯こうが落ちないだけでなく、歯や歯肉が傷つくこともあります。

歯ブラシの動かし方に注意しよう

力を入れずに、毛先が歯の表面にまっすぐ当たった状態で、1～2本分のはばで、こきぎみに動かします。

何本もまとめてみがこうとすると、力が入り、毛先が曲がって歯こうが落ちにくく、みがき残しが出てしまいます。

歯ブラシを小刻みに動かしてみがいているつもりでも、毛先が動いていないと、歯こうは落ちません。



学校歯科医安形先生より、花田っ子のみなさんへ「よく噛んで歯を大切にしてください」と、メッセージをいただきました。

- ・歯ブラシは、えんぴつを持つように！
- ・歯に当てる力は約150g。
- ・歯みがきざいは、少量で、しっかり磨くことが大切！

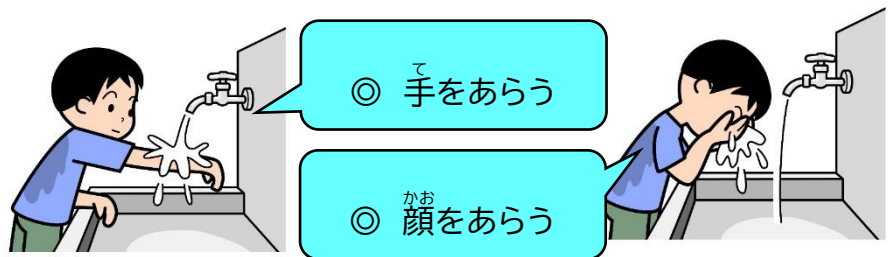
熱中症を知って 予防しよう！

熱中症は、暑さで体の調子が悪くなることです。天気予報で発表される気温のほかに、じめじめして湿度が高い、日ざしが強い、風が弱いなどのまわりの様子と、運動不足、ね不足、かぜをひいているなどの自分の様子で、熱中症にかかりやすくなります。



体を冷やそう！

体が少しだるいな、へんだなと感じたら、体を水などで冷やすことで、予防できます。



生活の中で、熱中症を予防できることは、たくさんあります。お茶などの水分を、のどがかわく前にのんだり、早ね、早起き、朝ごはんを意識したりして、暑さに負けない体をつくりましょう。

熱中症を防ぐために

<p>こまめな水分補給</p>	<p>定期的に日陰で休む</p>
<p>3食をしっかり取る</p>	<p>十分な睡眠</p>

©少年写真新聞社2025

保護者のみなさまへ

- 健康診断の結果は、歯科検診の結果は全員に配付しております。その他の健診結果は、受診が必要か、経過観察が必要なお子さんのみ、配付をします。
- メディアコントロールチャレンジを、6月29日(月)～7月3日(金)に実施します。事前に自分の目標や、チャレンジレベルを決めます。お子さんへの励ましやご協力をおねがいします。