

ほっとけんしつ

6月に入り、梅雨の季節になりました。雨の日の室内での過ごし方を考え、ケガなく、落ち着いて過ごせるようにしましょう。また、この季節は、雨が多く肌寒い日とじめじめと暑い日の気温差があり、体調をくずしやすいです。睡眠・休養、バランスのよい食事、適度な運動を心がけて元気に過ごしましょう。

6月の保健目標

はたいせつ 歯を大切にしよう

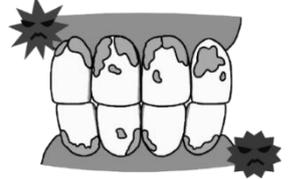


先日の歯科健診で歯科医さんから、「歯垢」がついている人が多いとお話がありました。

歯垢とは「フラーク」とも言い、歯の表面についている汚れで、細菌のかたまりです。

放っておくとむし歯や歯肉炎の原因になります。

歯垢はうがいでは落とすことができませんが、毎日の正しい歯みがきで落とせます。

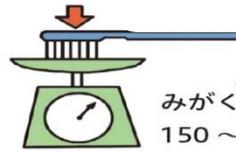


けんこう 『健口』でいるための正しい歯みがきの方法

毛先を歯に
きちんとあてよう

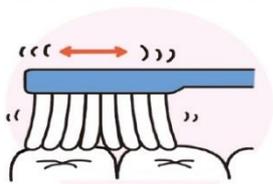


力を入れすぎない
ようにしよう



みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

保護者の皆様へ

先日配付した『定期健康診断(歯科)結果のお知らせ』裏面の「令和4年度春日部市学校歯科一覧」に誤りがありました。訂正箇所は下記の通りです。ご確認ください。

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| (1) 誤： 医院名 金子歯科医院 住所「栄町 3-102-2」 | 正： 医院名 金子歯科医院 住所「粕壁東 3-4-21」 |
| (2) 誤： 医院名 グリーン歯科カネコ 住所「粕壁東 3-4-21」 | 正： 医院名 グリーン歯科カネコ 住所「栄町 3-102-2」 |



ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！



ねっちゅうしょう しょうじょう なに 熱中症の症状って何？

あつ ひ そと うんどう つづ 暑い日に外で運動を続けたり、ムシムシした室内で活動していると、ねっちゅうしょう 熱中症になることがあります。ひどくなるといしき意識がなくなって、いのち きけん 命が危険になります。

熱中症の症状

- たくさんあせで汗が出た
- からだがあつ熱い だるい
- めまいがする
- はき気がする
- ズキズキ あたま いた 頭が痛い
- あしが つつた
- かおいる 顔色がわる悪い

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

ひかげで休む
やす
30分に1回程度は涼しい場所
で休けいしよう。

すいぶんほきゅう 水分補給
のどがかわいたと感^{かん}じる前^{まえ}に
こまめに少^{すこ}しずつ飲^のみ物^{もの}を
飲^のもう。

つめたいもので
からだ ひ 体^{からだ}を冷^{ひや}やす
ぬらしたタ^なオル^まで顔^{かほ}や首^{くび}、体^{からだ}を
拭^{ぬぐ}いたり、足^{あし}を水^{みず}につけて体^{からだ}を
冷^{ひや}やそう。

きょういくじっしゅうせい 教育実習生 せんせい 先生より かみおきしょうがっこう 上沖小学校のみなさんへ

かみおきしょうがっこう 上沖小学校で 3週間実習させていただき本当にありがとうございました。はじめは緊張しすぎてお腹が痛くなるほどでした。しかし、優しく元気で笑顔いっぱいの素敵なみなさんと、とても丁寧で温かく受け入れてくださった先生方のおかげで無事実習を終えることができます。みなさんと過ごした時間は忘れられないとても楽しい時間になりました。ケガや体調に気をつけて、元気な姿で学校生活ができることを願っています。