

ほっとけんしつ

6月に入り、梅雨の季節になりました。この時期は雨が降って寒くなることもあります。脱ぎ着しやすい上着を用意しておくとお便利です。体調をくずさないよう、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。また、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。

6月の保健目標

は たいせつ 歯を大切にしよう

歯科検診の結果はどうでしたか？むし歯や歯肉炎など、お知らせをもらった人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。むし歯は放っておいてはいけません。

歯みがき 3つの「すぎ」に注意しよう！

つよすぎ



つい力が入っていませんか？
歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。

はやすぎ



あっという間に歯みがきを終わらせていませんか？時間をかけて丁寧に。

つけすぎ



家で歯みがき粉を使う時はつけすぎに注意しましょう。歯みがき粉をたくさん使うよりも正しいみがき方でみがくことが大切です。

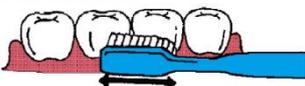
けんこう だけ は ほうほう 『健口』でいるための正しい歯みがきの方法

持ち方



えんぴつを持つように歯ブラシを持つことで、余計な力が入らずに、みがくことができます。

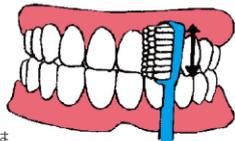
みがき方



軽い力で、小さく小刻みに1本ずつみがきます。

みがき残しの多いところ

歯と歯の間



歯ブラシのわきを縦にあてて使い、縦にあてて上下に動かす

歯と歯ぐきの間



歯ブラシの全面を使い、45度の角度であてて動かす

歯の裏側

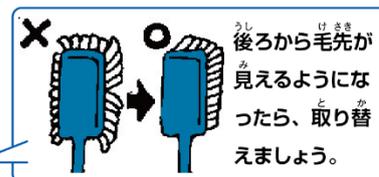
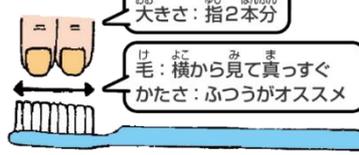


歯ブラシのかかとを縦に使い、かき出すように動かす

奥歯



歯ブラシのつま先を使い、ほおの横からブラシを入れ動かす



ねっちゅうしょう 熱中症 に気をつけて!

どんな日に
なりやすい?



気温が
高い日



湿度が
高い日



風が
弱い日

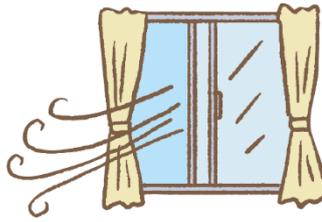


だから

天気予報を
チェックする



風を通す



こまめに水分補給する



どんな人が
なりやすい?



体調が悪い、
睡眠不足
の人



暑さになれて
いない人



運動不足
の人



だから

無理せず休けいする



しっかり睡眠をとる



体を動かして
暑さに慣れる



教育実習生

先生より 上沖小学校のみなさんへ

上沖小学校のみなさんこんにちは。 からきました です。

私は保健室の先生になるため、5月15日～6月2日までの3週間、上沖小学校の保健室で勉強をしていました。短い期間でしたが、いろんなクラスで朝の会や給食、帰りの時間を過ごすことができとても楽しかったです。上沖小学校のみなさんの元気なあいさつの声にとても元気をもらいました。みなさんが健康に過ごせることを心から願っています。