

令和6年5月31日  
第3号  
上沖小学校保健室  
おうちの人とよみましょ

# ほっとけんしつ

衣替えの時期になりました。半袖や薄着で過ごすことも増えてきましたが、雨が降ると急に肌寒くなることもあります。この時期は脱ぎ着しやすい上着を用意しておくとお便利です。もうすぐプール学習もはじまりますので、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、安全に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

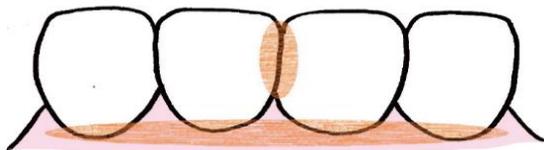
歯科検診の結果はどうか？口の中の健康を保つには毎日の歯みがきの積み重ねがとても大切です。みがき残しがないように毎日の歯みがきを頑張りましょう。

### みがき残しの多いところは むし歯になりやすいところ

歯ブラシを上手にを使って、ていねいにみがきましょう。

歯ブラシをたてにして「わき」を使ってみがく

歯と歯の間

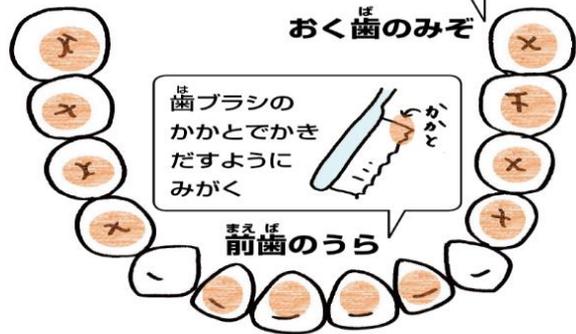


歯と歯ぐきのさかいめ

歯と歯ぐきのさかいめに毛先をしっかりとあててやさしくみがく

みぞをいさきして毛先をぴったりとあててみがく

おく歯のみぞ



歯ブラシのかかとでかきだすようにみがく

まえ歯のうら

## 保護者の皆様へお願い

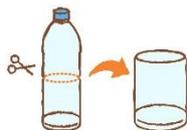
6/11（火）1・2時間目に埼玉県立大学の学生さんによる歯科保健指導を1・2・3・5・6年生で実施します。その際、下記の持ち物が必要となります。ご準備をお願いします。学級で配付される週予定表でもお知らせ予定です。

- 歯ブラシとコップ（給食後に使用しているもの）
- 手鏡（自立するものをおすすめします）
- フェイスタオル（飛沫防止の為机の上に敷きます）
- つば吐き出し用カップ

（歯科保健指導後に捨てます。大きなペットボトルや紙パックの底部分、インスタント食品のカップ等、10cm程深さがあると好ましいです。においがなくなるくらいよくすすいでください。）

【例】

ペットボトルの場合



紙パックの場合



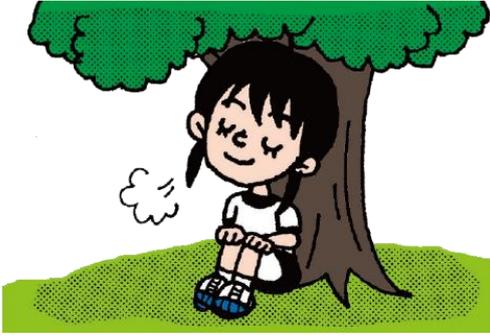
インスタント食品のカップ容器の場合



# ねっ ちゅう しょう よ ぼう 熱中症予防のひみつ

熱中症は、強い日差しや気温の高いとき、体温の調節がうまくできなくなって起こります。これからの季節、本格的な暑さとなり、熱中症の危険もぐんぐん上がっていきます。そこで、熱中症予防の「ひ」「み」「つ」を教えます！みんなで気をつけましょう。

## ひ かげで休む



30分に1回程度は、涼しい場所  
で休けいしましょう。

## み ず(水分)補給



のどがかわいたと感じる前に、こまめに少しずつ(100cc程度)飲むようにしましょう。

## つ めたいもので 体を冷やす



ぬらしたタオルで顔や首、体をふいたり、足を水につけて体を冷やしましょう。

# もうすぐプール学習が始まります

来週からプール学習が始まります。安全で楽しいプール学習にするためには、みなさんの健康と、ルールを守ることがとても大切です。持ち物の準備と一緒に、体の準備もしておきましょう。

## 体の準備をする!



目・耳・鼻・皮膚の病  
気などがある人は、  
なおしておく。



手足のつめを切って、  
耳あかを取っておく。



プールの前の日は、  
よく寝ておく。



朝の健康チェックを  
忘れずにする。

## ルールを守ろう!



先生の話をよく聞く。



プールサイドは走ら  
ない。



準備運動はしっかり  
する。



プールの前後には、  
シャワーで体を洗い  
流す。