

ほけんだより 6月

春日部市立幸松小学校 R6.6.3

6月4日～6月10日

歯と口の健康週間

あじさいの英語名は「ハイドランジア」水の器という意味です。たぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。でも大きな葉がたくさんあるので乾いてしまうと元気がなくなります。雨が続くと気持ちが悪く下を向いてしまいがちですが、木植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。



むし菌にするぞ〜！
ミュータンス菌は、こんな子が大好き！

食後に歯をみがいていない



快適で活動しやすい!!
酸性の環境が いいんだよ

食べ物をよくかんでいない



唾液が少
洗い流されなくて
ラッキー!

お菓子をよく食べる



大好きな糖分
唾液を出して歯を
かそう

雨の日

注意



地面がすべりやすい



雨音で周りの音が聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。
雨の日、かさのさし方に注意して周りをよく見て歩きましょう。

ミュータンス菌が近づきたくないのは...
しっかり歯みがきをする人
よくかんで食べる人
お菓子をあまり食べない人
時間や量を決め、甘いものばかり食べない人

みがき方のポイント

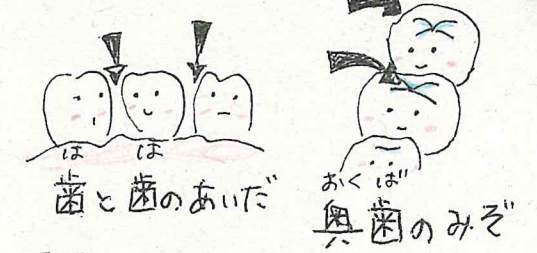


- 小きざみに動かす
- 軽い力でみがく
- 鏡を見ながらみがく

今一巻、たいせつなみがき大切

歯のはえかわりの時期は、歯の高さがでこぼこしたり、歯並びがたがったり...みがきにくいです

《みがき残し、ココに注意!!》



歯と歯のあいだ、奥歯のみぞ、歯と歯ぐきのさかい目

水泳学習が始まります

～保護者様～

6月は雨の季節です。(今年の梅雨は平年並みという予報)雨が降る日は、肌寒く、晴れた日は気温が高く熱中症に注意が必要になるなど体調管理が難しいです。天気予報を確認し、お子様の健康状態を見るようお願いします。

暑さに備えた体づくりを!!
今のうちから暑さに慣れておくことが大切です。

軽い運動をする 湯船につかる 冷房の温度を高めにする

雨の季節も熱中症にご用心!!
晴れた日だけじゃない

私たちの体は暑いと汗をかき、この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防する。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく体に熱がこもるために熱中症になりやすい。

スポーツや屋外活動する時は気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を。

食中毒予防を

食中毒が心配な季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。

- ・肉や魚などは最後に買う。
- ・調理の前後は手洗い。
- ・食べ物、飲み物は常温で放置しない。
- ・よく加熱する。
- ・弁当箱には冷ましてから詰める。

口をつけたペットボトルは常温では細菌がふえてしまい...食中毒を引き起こすこともあります。コップにうけて飲む、早めに飲みきるようにしましょう

入る前チェック

自・耳・鼻に病気がある人はお医者さんに相談を。

つめは短く切る。

持ち物の確認

水泳学習の前の日は、早く寝る。

ルールを守る

- ・しっかり準備運動をする。
- ・先生の指示を聞き、注意事項を守る。
- ・体調が悪くなったら先生に言う。
- ・タオルの貸し借りはしない。

今年度から各学年により水泳学習の時期が異なります。水泳学習を安全にできるように、入る時がきたらチェックやルールを確認しましょう。

健康診断が終わりました!!

6月中に健康カード(健康診断の結果が書かれています。)を配り布します。

あうちの人と一緒に見て自分の健康状態を確認しましょう。

★病気の疑い、おし歯などがあつた人は、早めに病院、歯科医院でみてもらいましょう。

