

「ほっ」❤️とする保健室からのほけんだよ!



ほっとけんしつ



令和5年6月2日
第 3 号
牛島小学校保健室

おうちの人とよみましょう



季節の変わり目や気温の変化に注意しよう

5月は寒暖差が激しく、初夏の暑さがつづいたと思ったら急に涼しくなるなど体に負担がかかり、疲れや体調を崩してしまう人も多くいたのではないのでしょうか。高学年は陸上大会に向けて、放課後たくさん練習を重ねてそれぞれの目標に向かって頑張る姿が素敵でした。

さて、そろそろ梅雨に入り、雨も多くじめじめとした日も多くなります。体調や安全に十分注意して元気に生活しましょう。

上着で上手に調節しよう

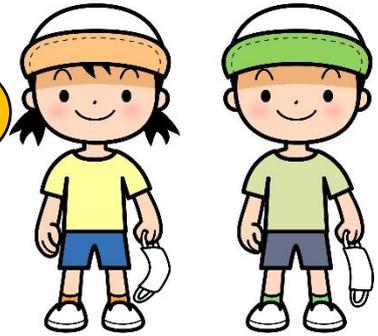
上着を着よう



寒



暑



朝、涼しくても昼間暑くなったり
雨の日は少し涼しく感じたりします。
調節しやすい服装で登校しましょう。

涼しい服装・ノーマスク

6月のうしじまハッピータイムは6月8日(木)です!

うしじまハッピータイムの申し込み

相談を希望する人は切り取って保健室にもってきてください。

年 組 名前

相談したいこと

のこと

裏面をごらんください



歯を大切にしよう

6月は「**歯と口の健康月間**」です。先日歯科健診が行われ、健診結果を配付しました。むし歯やかみあわせなど指摘があったものは、早期の受診をよろしくお願いいたします。

学校歯科医の野口先生によると、牛島小学校では、**高学年の児童のむし歯が少なくなっているとのことです**。大きくなるにつれて正しい歯みがきができるようになってきているのですね。一人ですみずみまで丁寧に歯をみがくことは、小学校低学年～中学年ごろまで難しいともいわれています。小学生になると仕上げみがきは必要ないと思われるかもしれませんが、個人差があります。**自分でみがけないところは、おうちの人に頼んで仕上げみがきをしてもらいましょう。**

歯みがきにプラスして！



Y型は前歯と奥歯の両方に使えます！

デンタルフロスは、歯ブラシの届きにくい「**歯と歯の間**」や、「**歯と歯ぐきの間のみぞ**」の歯垢を取り除きます。乳歯のころから歯みがきにプラスして、デンタルフロスを使う習慣をつけておきましょう。

みがき残しの多いところは？

①歯と歯の間

③歯のでこぼこ部分

②歯と歯ぐきの境目

- ・歯によって歯ブラシの当て方を変えよう！
- ・1～2本ずつみがこう！

生活習慣を見直そう！

6月7日～12日は、「**牛島小すこやかデーチェックカード**」を実施します。この期間には、早寝早起き、朝ごはん、歯みがき、笑顔、手洗い・うがいの生活習慣をチェックしてもらいます。何をするにもまず、体が「**健康**」であることが大切になります。これを機に生活習慣を見直してみましよう！

