



ほけんだより6月

八木崎小学校

令和 7年 6月

保健室

保健目標

歯を大切にしよう

このところ、暑くなったと思ったら、次の日は急に涼しくなって、体が気候の変化について行けずに、自律神経が乱れて、体調をくずしやすくなっています。夜は早く寝るようにして、身体を休めてください。お風呂に入ってリラックスするのもいいですね。

梅雨時の体調不良に注意しよう

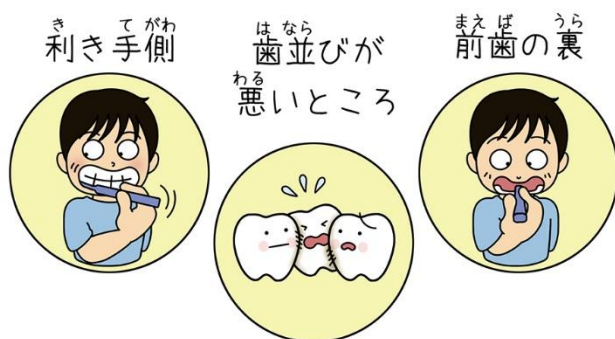


頭痛
体のだるさ
食欲不振
気分の落ち込み
など

自律神経の乱れが原因のひとつです。
睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して
自律神経のバランスを整えましょう。



こんなところがみがきにくい！



歯の高さが違うところ



奥歯のみぞ



歯ブラシの毛先を、歯のすみずみまで届けるのために、歯ブラシは力を入れすぎないことや、こきざみに動かすなど工夫が必要です。

ていねいに、歯をみがいて、みがき残しに気を付けよう！

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

普段、体をあまり動かしていない人は、体が暑さになれるまで、休けいを多めにとりながら、無理をしないで運動をしましょう。

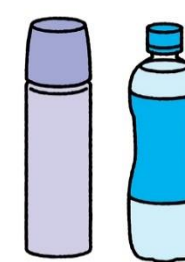
セルフディフェンス！食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

感染症に気を付けて！

八木崎小での流行は今のところないですが、埼玉県では、百日咳、伝染性紅斑（りんご病）、水痘（水ぼうそう）にかかる人が多いそうです。気を付けましょう。