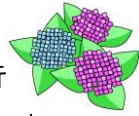


# ほけんだよい

6月ごう

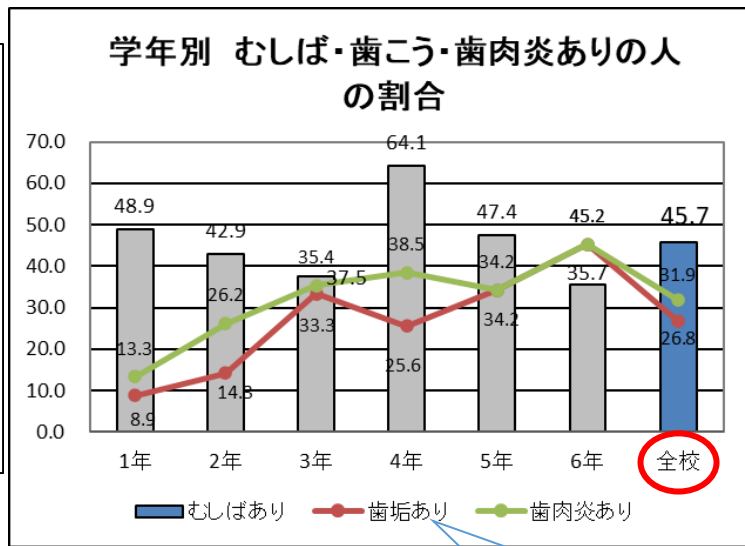
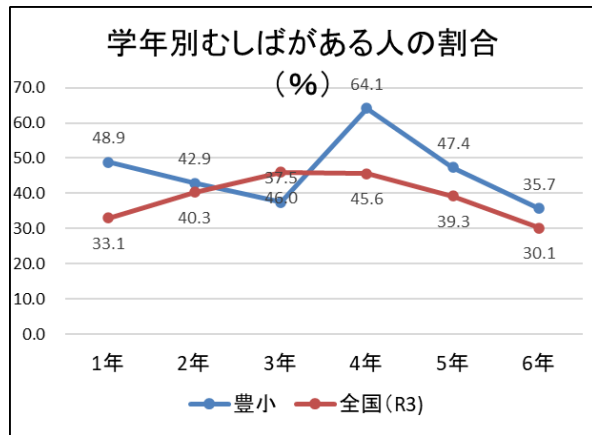
令和5年 6月9日 発行  
豊小学校 ほけんしつ



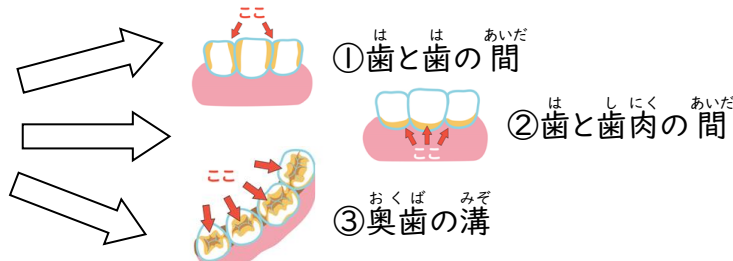
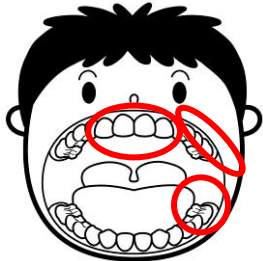
最近、暑い日と涼しい日があり、かぜをひく人がお多いようです。これから暑くなると熱中症も心配ですが、元気に6月を乗り切れるといいですね。服装の調節にも気をつけましょう。

## 6月のほけんもくひょう 歯と口の健康に努めよう

下の図は今年の歯科検診の結果です。学年によって全国平均よりむしばがある人が多いです。むしばだけでなく、歯垢とよばれる「細菌のかたまり」がついている人は、全校で31.9%、歯肉炎の人は全校で26.8%いました。小学生でもまだまだみがきのこしが多いようです。自分でみがいた後はおうちの人にあげみがきをしてもらいましょう。



### ○むしばになりやすいところ



3,4年生は乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)へのはえかわりの時期なのでむしばが多いです。

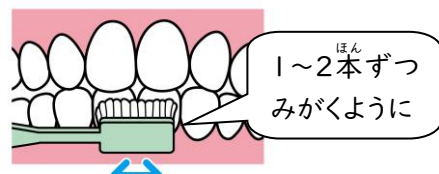
### ○じょうずな はのみがきかた

はぶらしを歯にきちんとあてる

かがみで確認しながらみがくといいですよ

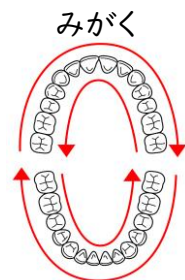


はぶらしはやさしく・ちいさくうごかす



1~2本ずつみがくように

上・下・外がわ・内がわも



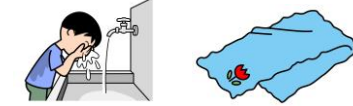
健康診断の結果、受診や治療が必要な人は、水泳学習が始まるまでを目安に早めに受診してください。

## ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しましょう



### ★熱中症予防のための持ち物

- 汗ふきタオル(ハンカチとは別のももの)
- 水とう(氷を入れすぎない 麦茶や水) ※学校の水道の水も飲めますよ!



### 熱中症予防のポイント

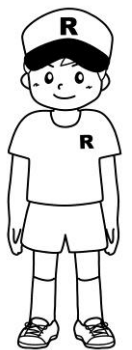
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする。



### 水分補給の合言葉は 先飲み・小分け

一度にたくさんの水分を飲んでしまうと、お腹が重くなり、お腹が痛くなったり、体がだるくなったりします。活動の後だけでなく、前にも水分補給をしましょう。

- 暑さを避ける。(風が通りやすい涼しい服装をする、日差しを避けるために帽子をかぶる。涼しい場所で休む。)
- 4月からマスクの着用は個人の判断によりますが、熱中症は命にかかわるので、特に暑い日や走ったりするときは、マスクを外すようにしましょう。マスクをしているときは、激しい運動はひかえましょう。
- 生活習慣を整える。  
遅くても夜10時までには寝る。朝ご飯を食べてくる。
- 体調が悪いときは、無理をしない。



### 水泳学習が始まります!

※健康な状態で参加するためにいつもより入念な健康チェックをお願いします。

次のときは、水泳はできません。

- せき・鼻水があるとき
- 下痢・腹痛があるとき、頭痛があるとき
- 感染性の皮膚疾患があるとき
- 目の充血・眼疾患や鼻や耳の疾患があり、医師から禁止されているとき
- 体がだるい、食事がとれない、睡眠不足のとき⇒生活習慣の乱れに注意!
- けがをしているとき(化膿性の傷などがあるとき)

