

ほけんだより

令和3年6月1日 No. 3

川本北小学校 保健室

学校がはじまって、2か月がたちました。心も体も疲れの出やすい時期です。疲れたと思ったら、早めに寝たり、好きな音楽を聞いたりして、気持ちをゆったりさせる時間を持ちましょう。

6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」です。

歯と口の健康週間とは、「みんなで歯の健康についていろいろ勉強したり、考えたりしてみよう」という週間です。これを機会に自分の歯を大切にする生活ができているか、ふり返ってみましょう。

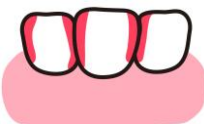
むし歯になりやすいのはどこだろう・・・？



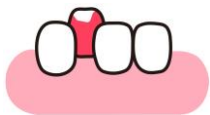
・奥歯のみぞ



・歯と歯肉のさかい目



・歯と歯の間



・歯の並びがデコボコなところ



・歯が低くなっているところ

「歯ブラシの毛先が届きにくい」部分は、食べ物のカスやむし菌のかたまりが残りやすいです。歯みがきをするときは、これらの箇所に注意してみがく習慣がつかないとよいですね。

がつ ほけんぎょうじ 6月の保健行事

- 6月 1日 (火) 内科検診 (1年生、6-2)
- 3日 (木) 歯科検診 (3・4年生)
- 8日 (火) 眼科検診 (2・4・6年生、1・3・5年生対象者)
- 11日 (金) 色覚検査 (4年生希望者)
- 17日 (木) 歯科健診 (5・6年生)
- 23日 (水) フッ化物洗口開始

ねつちゆうしよう きつ 熱中症に気を付けよう！



梅雨の合間に晴れることがありますね。

私たちの体には、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなったときは、まだ体が慣れておらず、熱中症になりやすいです。ふだんから軽い運動をして、体を慣らしておきましょう。

ねつちゆうしようよぼう ～4つの熱中症予防～

- ①規則正しい生活で体調管理をしましょう。
- ②水分はこまめにとりましょう。
- ③運動をするときは休けいを忘れずにしましょう。
- ④体調の悪いときはゆっくり休みましょう。



5月17日～6月3日まで養護実習でお世話になっている香坂絵菜です。校内でみなさんの元気なあいさつや笑顔を見ることができてうれしかったです。これから少しずつ暑くなりますが、体調管理に気を付けてキラキラ笑顔を輝かせてください！3週間ありがとうございました。