

# ☆ほけんだより☆6月

令和4年6月2日  
岩国市立小瀬小学校  
保健室

だんだんと暑い日がふえてきましたが、みなさんは、「暑熱順化」という言葉を知っていますか？軽い運動をしたり、湯船につかって汗をかいたりすることで、体を暑さに少しずつなれさせることです。体育や登下校、草ひきそうじのときには、しゃべらずにマスクをはずすようにして、みんなで声をかけ合い熱中症に気をつけていきましょうね。

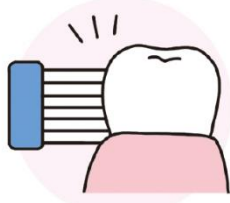
- ・規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- ・こまめな水分補給
- ・疲れる前に休む
- ・無理をしない など



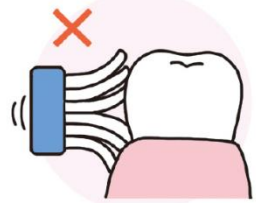
## 熱中症予防

## チェックしよう！ 歯のみがき方

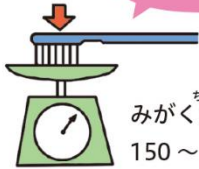
毛先を歯に  
きちんとあてよう



力を入れすぎない  
ようにしよう

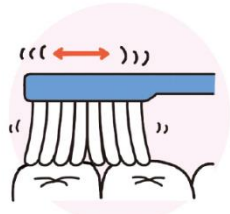


「はかり」で  
確かめてみよう

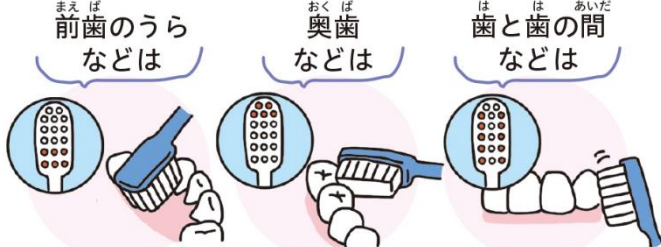


みがく力の目安は  
150～200gくらい

歯ブラシをこまかく、  
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

せっかく毎日歯みがきをしていても、正しくみがけていないときれいになっていないかも？

6月7日(火)には、歯みがきの学習をします。歯のみがき方についておさらいしておきましょう。



## しっかり予防！ しっかりなおす！ 歯肉炎

### 歯肉炎って？

歯肉(歯ぐき)に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



### どうすれば予防できる？

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう(プラーク)。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。



歯や口の病気といえば、「むし歯」がすぐに思いつくかびますね。しかし、気をつけたい病気は他にもあり、なかでもおぼえておきたいのが「歯肉炎」です。

### 自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてプヨプヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ～く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



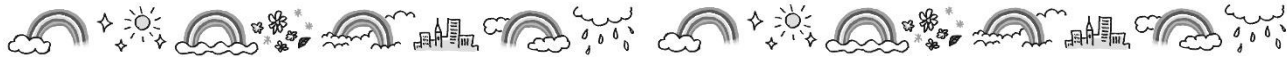
**6月3日(金)は「プールそうじ」6月17日(金)は「プールびらき」です!**

今年もソーシャルディスタンスをとりながらの水泳学習になります。距離をとることと、大声を出さないことに注意しましょう。また、登校前におうちの人と一緒に体温と体調を確認して、泳いでもよいか「体温記録カード」に忘れず書いてもらいましょう。

早ね早おきで体調をととのえて、朝ごはんは必ず食べてきてくださいね。つめ切りや準備運動も忘れずに!

体のことで気になることは、水泳学習がはじまる前にお医者さんに一度相談しておきましょう。

気になる場所はプールの前にお医者さんに相談しよう



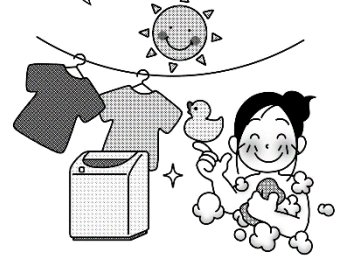
## 梅雨時の健康生活

### 感染症予防



ハンカチやタオルのかけかいはしません。石けんで手をあらい、きれいなハンカチでふきましょう。

### 清潔



たくさん汗をかくので、お風呂や洗濯ですっきり気持ちよくすごそう!

### 事故防止



すべりやすくなっている足元に注意! 前をよく確認して歩きましょう。

### …… 保護者の方へ



#### 定期健康診断について

定期健康診断につきましては、問診票のご提出や事前準備、早期の専門医受診等にご協力いただき、ありがとうございました。おかげさまで、今年も無事に全ての健康診断を実施することができました。結果につきましては、各検診後に配布したプリントのとおりですが、後日「健康カード」でもお知らせさせていただきますので、ご確認よろしくお願いたします。

#### 歯みがき動画の紹介

「全国小学校歯みがき大会」のホームページでは、保護者の方や子どもたちに向けた動画も公開されています。また、今年度は4, 5年生で「歯みがき大会」に申し込んでおりますので、6月7日(火)の歯みがき指導後に、歯みがき大会より配布された歯ブラシやデンタルフロスを持ち帰ることになります。よろしくお願いたします。

#### スクールカウンセラーさんの紹介

今年度は、令和2年度に本校に来てくださっていた江藤先生にお世話になります。相談を希望される場合は、お気軽に教員までご連絡ください。

6月の来校日: 6月20日(月)午後

