

ほけんだより 6月

令和5年6月
宇佐川小学校
保健室

雨の日が多く、じめじめする季節になりました。梅雨にうつくしく、いろいろをそえてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わるふしぎな植物です。ゆううつな雨の日も、さまざまな色のあじさいを見ると、心晴れやかにすごせるかもしれないですね。



今月の保健目標

歯を大切にしよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康に関する正しい知しきを得て、むし歯や歯肉炎などの病気を予防しましょう。

歯垢(しこう)とは…

口の中で細菌がふえて、白くネバネバしたもの。だ液や水では流れないので、はみがきをして取りのぞこう!

歯石(しせき)とは…

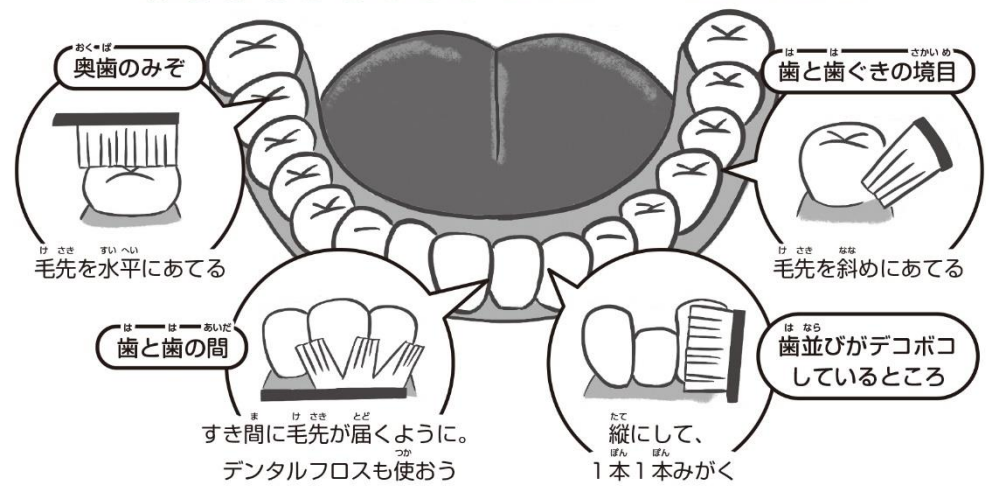
歯みがきなどで取り切れなかった歯垢が石灰化し、かたくなったもの。歯医者さんで取ってもらいましょう。

歯の健康習かんチェック

- 歯と歯肉の間もみがいている
- デンタルフロスを使っている
- よくかんで食べている
- 歯石を定期的にとってもらっている
- あまい飲み物や食べ物を食べすぎないようにしている

いくつかつきましたか？
口の中を健康に保つために、
ぜんぶ✓を目指しましょう！！

みがき残しやすい場所とみがき方



口の中を健康に保とう！

あなたは、口の中の健康を保つために、どのようなことに気をつけますか？ 下のスペースに書きましょう。書いたら保健室まで見せに来てくださいね。

プールがはじまります

今月から、みなさんが楽しみにしているプールの授業が始まります。楽しいプールも、一歩まちがえたら、大きな事故につながります。また、感染症の原因にもなります。安心・安全にプールの授業を受けるために、下のことに気をつけましょう。



プールサイドを走らない

すべて^{こる}転ぶと、ケガをしたり、頭を打ったりする危険があります。

とびこまない

プールの底や、かべ、人とぶつかると、大事故になる場合があります。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。



ケガや事故を起こさないために、
じゅんぴ運動はしっかりと行いましょう。

感染症^{かんせんしょう}を予防するために、
プールの日の前日は、耳そうじをして
つめの長さ^{かくにん}を確認しましょう。

ふざけない

水中でふざけると、おぼれる原因になり、とても危険^{きけん}です。



熱中症に気をつけよう

これからむし暑い夏がやってきます。つめたい水を使った長めの手あらいや、十分なすいみん、バランスの良い食事などを心がけて、熱中症に負けない元気な体づくりをしましょう。



暑^{あつ}さに体^{からだ}を慣^ならしておこう

かるい運動をしたり、お風呂につかったりして、あせをかきましょ。早くからクーラーにたよりすぎず、少しずつ暑^{あつ}さに慣^なれましょ。また、風通しのよい服をえらぶこともおすすめです。



水分が足りているかチェックしよう!

- ① 手の親指のつめを反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだつめをはなしたとき、つめの色が白からピンクにもどるのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなってしまう前に、学校に水とうを
持ってきて、こまめに水分をとりましょ。



保護者の方へ

今年度も、6月の学校公開1日目に、学校保健安全委員会を予定しています。プールの授業が始まることにもなって、日本赤十字社の方を講師にお招きし、救命救急講習会を行います。

日時 令和5年6月15日(木) 14:30~
場所 宇佐川小学校 体育館
内容 心肺蘇生とAED

ご参加をお待ちしております。

昨年度の様子

