

6月のほけんだより

6月に入り、じめじめと蒸し暑い日が続いていますね。雨が降ると、廊下や階段がすべりやすくなります。けがをしないように、落ち着いた生活を心がけましょう。また、熱中症にも注意が必要です。室内にいても、水分補給はしっかりとるようにしましょうね！

令和4年6月 東脊振小学校 保健室

今月のほけん目標

は くち けんこう まも
歯と口の健康を守る



～歯科検診がはじまります～

5・6年生は6月7日（火）、3・4年生は6月9日（木）、1・2年生は6月14日（火）に予定しています。

みなさんは上手に歯みがきができていますか？この機会にもう一度歯みがきの仕方をみなおしてみましよう。歯科検診で受診が必要だという結果をもらった人は早めに受診するようにしましょう。

上手に歯みがき

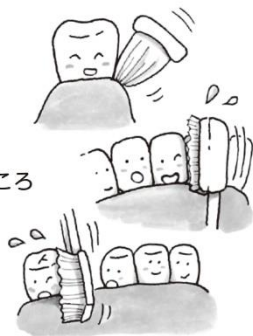
ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく

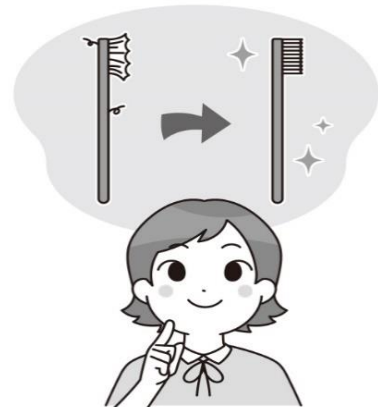


注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



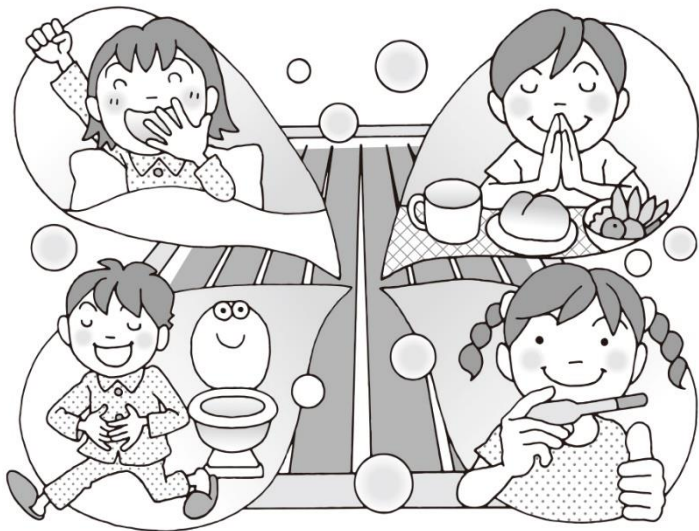
みなさん歯ブラシは定期的にかえていますか？歯ブラシの毛先がぼさぼさだと、きれいにみがくことができません。歯ブラシを後ろからみて、毛先がはみだしている人は、新しい歯ブラシにかえましょう。



～プールの授業が始まります～



6月からはプールの授業が始まります。プールを楽しく安全に使えるようにしっかりと準備をしておきましょう！！



★チェックをしてみましょう★

- 朝食は食べましたか？
- 爪は短くしていますか？
- 睡眠は十分にとれましたか？
- 下痢や咳、鼻水などはありませんか？
- 準備運動はしっかりできましたか？

ちょっとした油断が事故につながります。しっかりルールを守るようにしましょう！！



雨を降らせる雲の外には…



雨でジメジメ
外で遊べない

気分がどんよりしていませんか？ そんな人は、雲の“外”を想像してみましょう。（詳しくは5年生の理科で習いますよ）

雨を降らせている雲の、はるかかなたには、青空が広がっています。これを雲外蒼天と言って、「困難を乗り越えれば明るい未来がある」という前向きな言葉としても使われることがあります。

梅雨のどんよりだけではありません。新型コロナウイルス感染症が流行してから、たくさんの我慢が続いていますが、もう少し先には、きっと明るい未来があるはず。少し落ち込んだときは、雲の外のことを思い浮かべてみませんか？

