

ほけんだより



令和6年6月13日 玉島小保健室



梅雨入りはいつごろでしょうか??

例年なら梅雨に入っている頃ですが、お天気のいい日が続いていますね。5月は、さわやかな風がふいて、すごしやすかったですが、6月になってからは湿度が高いせいか、ジトっとしています。校門のアジサイが、もりもり元気に咲いていて、雨を待ちわびているかのようです。この時期は、突然の大雨やかみなりが発生しますので、気をつけてくださいね。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、

ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる

上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



プール学習がはじまります



6月17日(月)からプール学習がはじまります。陽射しが強いため、皮膚トラブルをおこしやすい

人は、日焼け(紫外線)予防の準備をしましょう。水に強い日焼け止めクリームをぬったり、手首まである水着を着たりして、プール学習をしてください。



病気のある人は、お医者さんに相談しておく



プールの前日やプールのあった日は、いつもより早く寝る



つめをきっておく
耳そうじをしておく
鼻もかんでおく



タオルのかしかりはぜったいにしない



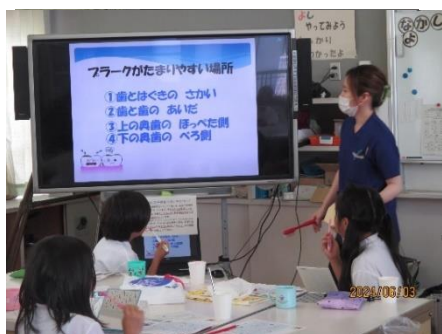
しかほけんしどうきょうしつ

歯科保健指導教室をおこないました



5月の歯科健診の結果、3年生～6年生に歯垢（プラーク）がたくさんついていて、歯肉炎になりかけていて子が多く、歯みがきができていないといわれました。昨年より、歯みがきができていないことがわかりました。1・2年生は、とてもきれいにみがけているといわれました。

お家での歯みがきの習慣はどうでしょうか？低・中学年までは、お家の方の仕上げみがきをしていただきたいと思います。特に、生え代わりの時期は、みがきにくいので、見てあげてください。



6月3日（月）、歯科保健指導教室（ブラッシング指導教室）

をおこないました。歯科校医の〇〇先生と歯科衛生士の〇〇先生・〇〇先生3人の先生に『健康なお口で大きくなるためには』という話を聞きました。



★ピカピカの歯★

🦷 はのみがき方 🦷

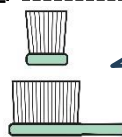


こきざみに動かす

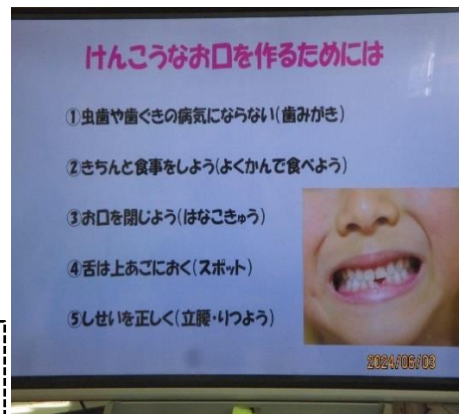
軽い力で

かがみを見ながら

歯ブラシの全面・わき・つま先・
かかをつかってみがこう



歯ブラシの毛先が開いていたら、こうかのじきです。歯ブラシのサイズもあっているかな？



けんこうなお口を作るためには

- ①虫歯や歯ぐきの病気になるない（歯みがき）
- ②きちんと食事をしよう（よくかんで食べよう）
- ③お口を開けよう（はなごきゅう）
- ④舌は上あごにおく（スボット）
- ⑤しぜいを正しく（立腰・けつよう）



おし歯になりやすい習慣は、『だらだら食べる』『甘いものばかり飲む』『よくかんで食べない』『歯みがきをしないで寝る』です。おいしい食べ物を、一生おいしくいただけるように、お口の衛生・健康に気をつけましょう。



くちこきゅう
口呼吸はデメリットがいっぱい！

話を聞いている時に、ポカンと口があいている子どもが自立ちます。これは、口呼吸をしているからです。鼻呼吸を意識づけるためには、口を閉じた時に、べろ（舌）の先が上前歯の裏につくのが定位置です。口呼吸は、デメリットがいっぱいです。意識して、少しずつ鼻呼吸にしていきましょう。歯医者さんで相談するのも良いと思いますよ。



★ピカピカの歯★

