

ほけんだより 6月

令和8年6月
奥小学校
保健室

だんだんと蒸し暑い日が増えて、梅雨の季節になってきました。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、毎日しっかり歯みがきできていますか？

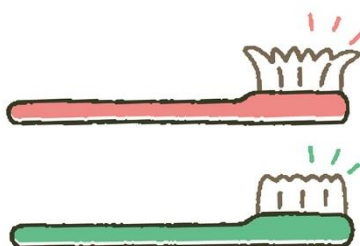
むし歯になると、おいしくごはんが食べられなかったり、歯が痛くなったりしてしまいます。歯科検診のお知らせで受診のおすすめがあった場合は、早めに歯医者さんを受診して治療しましょう。

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

6月1日からは水泳の授業が始まります

プール学習がはじまる前に

気になることはお医者さんに相談しておこう



◎水泳カードへの記入を忘れずをお願いします。

- 手足の爪の手入れ、耳掃除を忘れずに。
- 長い髪はしばってからプール帽子に入れます。
- ばんそうこうやヘアピンは使用禁止です。

梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などを感じたら、風通しのよい涼しい場所で休みましょう。外では必ず帽子をかぶり、毎日忘れずに水筒を持ちてきましょう。

暑さに少しずつなれるためには、適度な運動をすることも大切です。運動をして汗をかく習慣によって、体に備わった汗による体温調節のシステムが働きやすくなります。

そのほか、早寝早起きや朝食をしっかり食べることなどにも気をつけましょう。

