

ほけんだより 6月

令和6年6月
奥小学校
保健室

おぼえよう!

歯の **みがき残しやすい** ところ

奥歯のみぞ (まん中のへこみ)



歯と歯肉 (歯ぐき) のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう (むし歯菌のかたまり) が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていてねいにみがくようにしてくださいね。



梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

暑さ指数 (WBGT) 毎日チェック!!

31℃~

運動中止

28~31℃

厳重警戒

25~28℃

警戒

21~25℃

注意

~21℃

ほぼ安全



◎「注意」や「ほぼ安全」のときもゆだんしないでね。
職員室前に暑さ指数は掲示してあります。