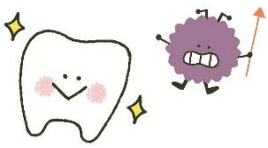
ほけんだより

R7.6　末広小保健室

おうちのひとといっしょによみましょう

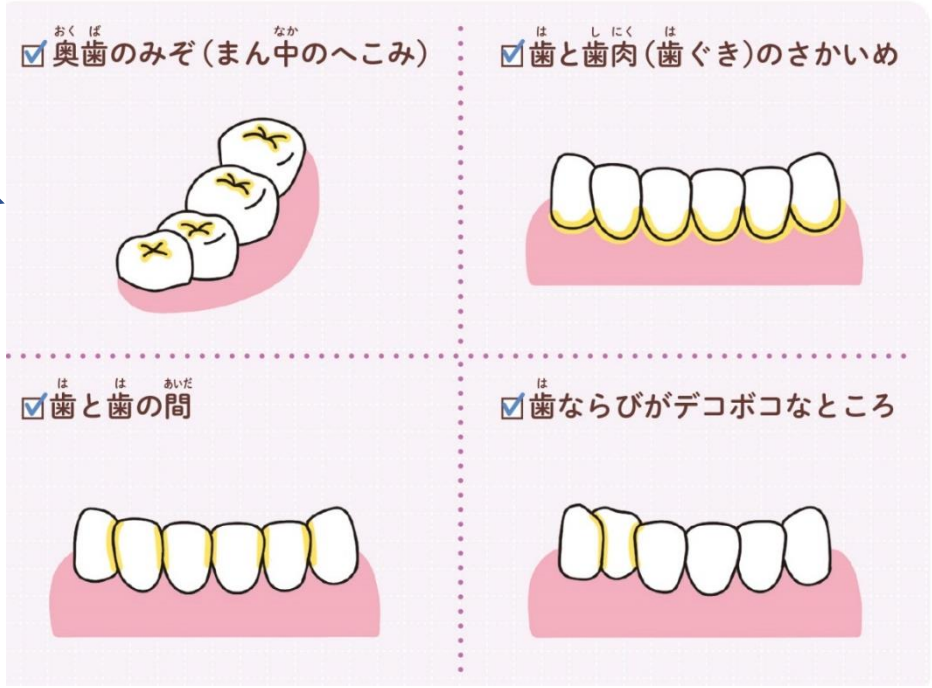
あじさいがきれいに咲く季節になりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調をくずしやすくなっています。早寝早起き朝ごはんなど、体調管理をして、元気に毎日をすごしましょう！

6月の目標　歯を大切にしよう



みなさんの歯や口の中は健康でしょうか？もうすぐ、歯科検診の結果のお知らせが配られます。お知らせをもらった人は、「歯の健康に気をつけてほしい人」と、「歯や口の中に治してほしいところがある人」です。検診の結果を見て、自分の歯みがきについて考えたり、治すところがある人は病院に行ったりできるとすてきですね。

また、毎日の歯みがきでは、**みがきのこしのない歯みがき**ができていますか？自分ではみがいているつもりでも、同じところしかみがけていなかったり、奥の歯までとどいていなかったりなど、みがき残しやすいポイントはたくさんあります。その中でもみがき残しやすいところが下に書いた場所です。どれも「歯ブラシの毛先がとどきにくいところ」なので、食べ物のかすや歯こう（むし歯きんのかたまり）が残りやすいのです。歯をみがくときは気をつけてみがけるとよいですね。



いい歯のために歯みがきしよう！

暑い夏　熱中症に気をつけよう

水分が足りていなかったり、体が熱くなったりしてしまうと「熱中症」という病気が起こってしまうことがあります。外で遊んでいるとき、「きもちがわるいな」「頭がいたいな」と思ったら、それは熱中症の第一歩かもしれません。外で元気に楽しく遊ぶためにも、下のことを心がけましょう！体の調子が悪くなったらすぐに、近くの大人に教えてくださいね。

○熱中症にならないために（できているものに○をつけよう！）

水分補給

のどがかわく前に、こまめに飲もう！

すいみん

少なくとも、10時間は寝よう！

朝昼晩の食事

バランスよく、よくかんで食べよう！

帽子の着用

外に出るときは必ずかぶろう！

マスクをはずす

運動するとき・暑いときは外そう！

無理しない

調子が悪くなったら、すぐ大人に言おう！

こまめに休む

放課でも1回は休けいしよう！

風とおしの良い日影で

休けいは、涼しいところで水分をとろう！

○熱中症になってしまった・なった人を見つけたら…

まず、**大人に助けを求めよう**！
そのあと、右の「**FIRE**」！！