

ほけんだより6月

令和3年6月1日
穂積小学校
保健室

つゆの季節になりました。

この時期は、気温の変化がはげしいので、体調をくずさないように注意しましょう。また、6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。しっかりと歯をみがきをしましょう。



むし歯を予防するポイントを知ろう！

◎すみずみまで、ていねいに歯をみがきをしましょう。



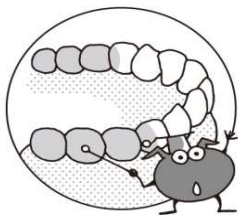
《 むし歯菌を減らす 》

むし歯菌を少なくするためには、歯みがきをしっかり行い、歯垢(菌のかたまり)をとりのぞくことが大切です。歯垢がたまりやすいのは、おく歯のかみ合わせのみぞ、歯と歯ぐきのあいだ、歯と歯のあいだなどです。

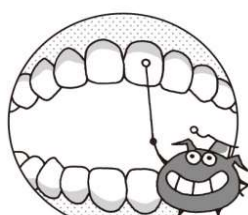


《 むし歯になりやすいところ 》

気をつけてみがきましょう。



おく歯のかみ合わせのみぞ



歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯のあいだ

プール学習が はじまります

チェック

&
チェック

前の日までの
準備はOK?

- ☐ つめは切ってありますか?
- ☐ 耳のそうじをしましたか?
- ☐ 目、耳、鼻、ひふの病気は治っていますか?
- ☐ 夜は早めに寝ましたか?

今日は元気に
プールに入れるかな?

- ☐ 朝ごはんを食べましたか?
- ☐ 健康観察をしましたか?
- * 痛いところはありませんか?
- * 熱はありませんか?
- * 調子の悪いところはありますか?



じょうおん ほうち
常温で放置しない



ちゅうしん かねつ
中心まで加熱



せっけんて、手をあらう

つゆ 梅雨はこんなところに
注意!

ケガや事故 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。



気温の差 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。



食中毒 食中毒の原因となる細菌は、室温（約20℃）で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。



おうちの方へ

健診でみつかた
悪いところは
早く治しましょう



健康診断の結果、受診が必要なお子さんには「受診のおすすめ」を渡していますので、できるだけ早めに治療を受けるようお願いします。