

# 6月のほけんだより

令和4年6月1日  
穂積小学校  
保健室



つゆ きせつ  
梅雨の季節になりました。

この時期は、むし暑かったり、はだ寒かったり気温の変化が大きいので、体調をくずさないようにしましょう。



## むし歯を予防するポイントを知ろう！

### <むし歯菌を減らす>

むし歯菌を減らすためには、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。

#### むし歯になりやすいのは こんなところ

これらは全部、たべかすがたまりやすいところで、ほかのところよりも、よりていねいにみがく必要があります。

#### みがくときのコツ

- ・ていねいに一本ずつみがく
- ・指でさわって、みがき残しがないか、確かめる
- ・自分にあったハブラシを使う

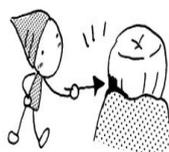
- ・おく歯のかみあわせみぞ



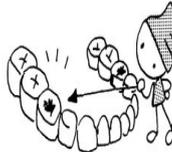
- ・歯と歯のあいだ



- ・歯と歯ぐきのさかいめ



- ・むし歯になった歯の



- ・左右反対側の歯(無意識にむし歯をさけて、反対側の歯を使うようになるため)

#### 歯みがきの基本編



- 歯 ブラシの毛先を歯に当てて
- 歯 軽い力で
- 歯 一カ所20回以上
- 歯 小刻みに動かす
- 歯 1本ずつみがく

#### 歯みがきの応用編



- でこぼこしている歯は、歯ブラシをたてにあてて毛先を上下に細かく動かす
- 背の低い歯は歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かす
- 歯と歯ぐきの間は45度の角度に毛先を当てて、5mm幅で動かす

## もうすぐプール学習が始まります

前日はしっかり眠る



### 泳ぐ前に...

朝、健康観察をする



手、足のつめを切る



準備体操はしっかりと



先生の話をよく聞く



### 泳いでいる時は...



プールサイドは走らない

具合が悪く  
なったら先生に言う



いたずら禁止



# つゆ じき ねっちゅうしょう 梅雨の時期、なぜ熱中症になりやすい？

**熱中症 どうすれば防げる？**

- ☑ **こまめな水分補給**  
のどがかわいていなくても飲む
- ☑ **30分に1回休憩**  
体温を下げるために休む
- ☑ **服装に気をつける**  
薄着で風通しのよいものを。帽子も大切



熱中症になりやすいのは、天気がよく、太陽が照りつける日だけとは、限りません。梅雨の時期は、じめじめして汗をかく量が増えるものの、からだから熱が逃げにくくなり、体温調節が難しくなります。梅雨時は、熱中症になりやすく、注意が必要です。

**暑さに負けないからだをつくらう!**

毎日の生活リズムを大切にしよう!

## つゆ たのげんき す 梅雨を楽しく元気に過ごそう



くるま じてんしゃ ちゅうい  
車や自転車に注意



は そと あそ  
たまの晴れには、外で遊ぼう



いがい おお き  
意外に多いけがに気をつけよう

ろうかは、走らずゆっくり歩く



しょくちゅうどく ちゅうい  
食中毒に注意