

6月のほけんだより

小山田小学校
保健室
2022・6・1



6月21日は「夏至」。1年のうちで、もっとも昼間の時間が長い日です。明るい時間が長いと、それだけで活動的になれる気がしますよね。でも明るいからといって、夜の過ごし方が遅くずれないように生活リズムは崩さないようにしていきましょう。



そして、6月は歯の健康を考える期間です。毎日歯みがきをしっかりとしていますか？むし歯にならない歯みがきの仕方をおさらいしましょう。

歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

① 毛先が広がっている
② 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの 握り方は？

① グー持ち
② えんぴつ持ち

歯みがき ジョーズの ヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

① 毛先が広がらない程度の軽い力で
② 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

① 歯みがきをしながら鏡を見る
② みがき終わるまで鏡を見ない

歯ブラシは ②
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①
ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

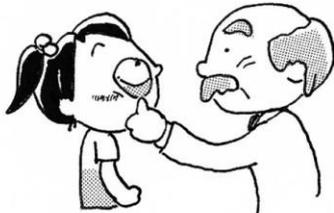


◎ぜひ歯みがきジョーズになれるよう、上の4つのことを守って歯みがきをしてくださいね！

プールがはじまります！

プールに入る前に注意すること

プールでうつりやすい病気



耳・鼻・目の病気が
ある人は治療しておく



つめを切っておく、
耳そじをする、
前の日はよくねる



からだの調子が悪かったら、先生に伝える



■プール熱

39℃前後の熱、のどが痛くなる、目が赤くなるなどの症状があります。

■はやり目（流行性角結膜炎）

目やにが出る、目が赤くなるなどの症状があります。



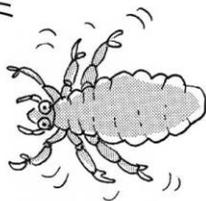
■水いぼ

1～3mmくらいの白いイボができます。
▷予防のためには、①プール前後のシャワー、②うがい、③手を洗う、④タオルの貸し借りをしない、などが大切です。

●●●●●●●●●● アタマジラミって、何！？ ●●●●●●●●●●

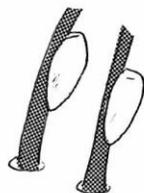
アタマジラミとは…

かみの毛について、頭の皮ふから血を吸う虫です。



見つけ方は…

かみの毛に産みつけられている卵を探します。長い円のような形をしています。

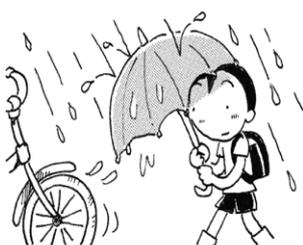


気をつけよう！

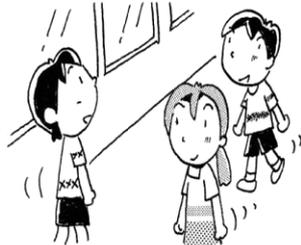
体を寄せ合ったり、くし、ぼうし、タオルをほかの人と共用に使うとうつることがあります。



つゆ ませつ す 梅雨の季節、こんなふうに過ごそう！



くるま じてんしゃ ちゆうい 車や自転車に注意



ろうがは ゆっくり 歩く



は び 晴れの日 は めいっぱい 遊ぶ



からだを せいじつ たも 清潔に保つ

※ これからの梅雨の季節では、雨の日が多く湿度の高い日が続く時があります。
あせ 汗をかいたらふく、マスクが濡れたら交換するなどして対策をしていきましょう。