



ほけんだより 6月号

令和6年 5月31日 善前小学校保健室



6月の保健目標『歯を大切にしよう』

「**歯の衛生月間**」が始まります！

善前小学校では、6月4日～10日の「歯と口の健康週間」にあわせて、6月の間は歯と口の健康を守るための様々な活動を行います！

教育実習生の中嶋理紗です。
たくさんの学びがあった楽しい養護実習でした。
ありがとうございました。

歯科健診 (6月6日)

みなさんの歯や口腔に異常がないかを学校歯科医の先生に見ていただきます。当日の朝は歯みがきをわすれないようにしましょう！

おうちで歯みがきチェック (6月8・9日)

みなさんはいつも正しく歯みがきができていますか？おうちでカラーテスターを使って歯みがきチェックしてみましょう！2日目は、色が付いたところに注意して歯みがきしてみましょう！

目指せ！歯みがきマスター！～歯みがきクイズに挑戦しよう～

クイズに挑戦して、正しい歯みがきができているか確かめてみましょう！（答えは下）

Q1. 歯ブラシの大きさは？

- A 小さい
- B 大きい



Q2. 歯ブラシと同じ持ち方の文房具は？

- A 消しゴム
- B えんぴつ



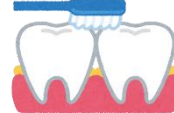
Q3. 歯みがき粉の適切な量は？

- A 1cm～2cm
- B 2cm以上



Q4. 正しい歯ブラシの動かし方は？

- A 大きく動かす
- B 細かく動かす



Q5. 正しい歯ブラシの力の強さは？

- A 強い力でみがく
- B やさしい力でみがく



Q6. 虫歯になりやすいところは？

- A まえ歯
- B おく歯



Q7. 歯ブラシはいつ交換する？

- A 半年くらい
- B 1か月くらい



Q8. 正しいうがいの回数は？

- A 1回～2回
- B 4回～5回



クイズの答え) Q1:A Q2:B Q3:A Q4:B Q5:B Q6:A Q7:B Q8:A

ねっちゅうしょう 熱中症を知っていますか？



ねっちゅうしょう あつ お さまざま たいちようふりよう
熱中症とは、暑さにさらされて起こる様々な体調不良のことです。

たとえば、軽い場合は立ちくらみなど、重い場合は意識障害などがあります。

ねっちゅうしょう ぼしよ 熱中症になりやすい場所

★気温が高い場所 ★湿度が高い場所

★エアコンがない場所

がっこう ねっちゅうしょう ぼしよ 学校で熱中症になりやすい場所



《体育館》



《校庭》

ねっちゅうしょう ひと こうどう 熱中症になりやすい人・行動

★体調が悪い人 ★激しい運動



ねぶそく、つか
寝不足、疲れがあるなど

暑い日に体育館や校庭で激しい運動をするときは
熱中症が起きやすいので気を付けよう！また、
体調が悪い場合は無理をしないようにしましょう！

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防チェックリスト

～ぜひ活用してください！～

- 当日の気温を知る
- 飲み物を持ち歩く
- こまめに水分を摂る
- 休憩を30分に1回取る
- 外で遊ぶときは帽子をする
- 暑さ対策グッズを身に付ける
- 具合が悪くなったら日陰やクーラーのある涼しい場所で休む



げんき からだ つく 元気な体を作るためには？

早寝・早起き



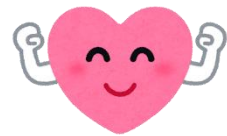
バランスの良い食事



適度な運動



ストレスを溜めない



保護者の方へ

健康診断で受診のおすすめのお手紙をもらったお子さんは、水泳の授業が始まる前までを目安に、病院へ受診をお願いいたします。感染症等や、症状の悪化のおそれがないことを確認してから、入水するように御協力をお願いいたします。

