

# ほけんだより 6月



令和5年6月1日 NO.3  
三芳町立三芳小学校 保健室

梅雨入りが近づき、じめじめとした日が続いています。「梅雨寒」という言葉があるように、雨や曇りの日は気温が下がることがあります。また、梅雨の晴れ間など急に気温が高くなる日もあります。お子様が気温の変化で体調を崩さないためにも、長袖のうすい上着を持参する等衣服の調節にご配慮をお願いいたします。また、毎日をスッキリと気持ちよく過ごすためにも、食事・運動・睡眠のバランスのとれた生活を心がけるよう、引き続きお声がけをお願いいたします。



## 熱中症に気をつけましょう！

- 1 涼しい服装を心がけ、帽子をかぶる
- 2 日陰を利用する
- 3 こまめに水分を補給する
- 4 運動時にはマスクを外す
- 5 「早寝・早起き・朝ごはん」生活のリズムを整える



体調が悪くなった場合は無理をしないようにご家庭でもお子様にご指導をお願いします。



## 安全な水泳学習実施のために

☆水泳学習当日の朝、お子様の体調チェックを必ずお願いします！

- 体温測定（平熱よりも1度高い時は発熱です。）
- 体調はよいか（腹痛や吐き気などの症状がある場合は、見学させてください。）
- 朝ごはんはいつもどおり食べられたか
- 睡眠時間は十分にとれているか（9～10時間の睡眠がとれるとよいです。）
- 眼や耳の病気の治療は済んでいるか
- 爪は切っているか
- 前日、お風呂に入ったか



耳鼻科検診・眼科検診・内科検診の結果は、水泳学習の参加にも関わるものです。早期に医療機関を受診し、医師から入泳の許可を得てください。「治療完了」または、「水泳学習参加 可」でプールに入れます。

6月4日～10日  
歯と口の健康週間



# 6月の保健目標

は たいせつ  
歯を大切にしよう！

## 食べたらずみがき！ わすれずに！

小学生は、乳歯（子どもの歯）から永久歯（大人の歯）に歯が生え変わる時なので、歯の高さがバラバラで歯みがきが難しく、むし歯になりやすいです。食事の後や寝る前は、みがき残しがないか意識しながら、毎日ていねいに歯みがきをしましょう！歯科健診でむし歯があった人は、歯が痛くなる前に、早めに歯医者さんに行き、治療をしてもらいましょう。

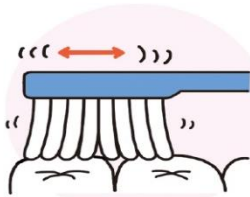
### 歯ブラシの使い方

みがきにくいところは…

力を入れすぎないようにしよう



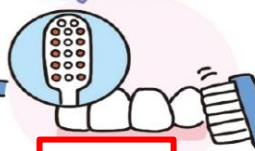
歯ブラシをこまかくこきざみに動かそう



奥歯などは



歯と歯の間などは



前歯のうらなどは



つま先

わき

かかと



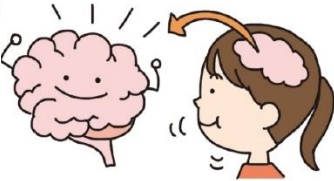
もくひょう  
「ひと口30回！」

### よくかんで食べよう

物を食べる時、私たちはまず、口中で「かむ」ことをします。かむことは、食べ物を細かく・やわらかくして飲み込みやすくするだけではなく、からだについての大事なはたらきもしています。

よくかんで食べることを心がけて、健康な体を保ちましょう！

のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのいい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とか感じ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

\*参考文献\* 東山書房 健康教室 6月号