

ほけんだより

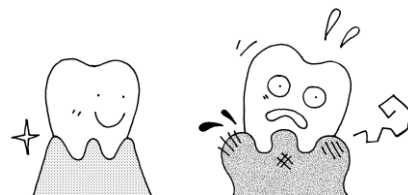


NO.3 令和5年6月1日
柏市立大津ヶ丘第一小学校
おうちの人と一緒にいっしょによみましょう

6月に入り梅雨の時期が近づいてきました。この時期は、急に暑くなる日や雨でひんやりと寒くなる日もあり、体調をくずしやすいです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとるなどの工夫をして、雨に負けず元気に過ごしたいですね。

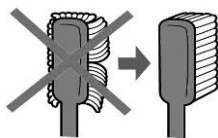
6月の保健目標

歯を大切にしよう



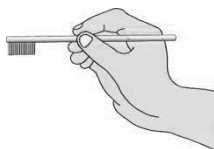
歯みがき上手になるための4つのポイント

1. 歯ブラシの状態



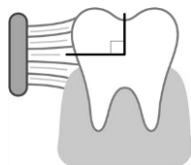
裏から見て毛先がはみ出てないかな？
毛先が開いてきたら交換を…！

2. 歯ブラシの持ち方



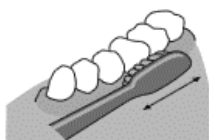
えんぴつを持つように軽くにぎろう！
毛先が広がらないくらいの優しい力で

3. 歯ブラシの当て方



歯の表面にきちんと当てよう！

4. 歯ブラシの動かし方



力を入れずに小刻みに動かそう！
目安は1本につき10～20回

6月4日は6(む)と4(し)の語呂をあわせて、「むし歯予防の日」と言われています。また、6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。歯みがき上手になるための4つのポイントをマスターして、むし歯ゼロを目指しましょう。

あなたはちゃんとみがけてる？

6月4日～6月10日

歯の衛生週間

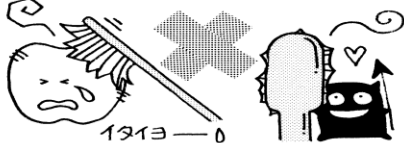
厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人みがいているつもりでも、きちんと「みがけて」いないと言えそうですね。

歯みがきは食後3分以内が効果的！

むし歯がでやすいのは食後5～20分。



歯ブラシはきれい！？



毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本をていねいにみがこう！

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

1か所を10回くらいみがくといよ



けんこうしんだん 健康診断について

6月も引き続き健康診断を実施し、対象児童のご家庭へ結果のお知らせをお渡ししていきます。今月はプールも始まります。そのため、眼科・耳鼻科の治療勧告書をお子様から受け取りましたら早めに病院受診をお願いします。異常なしの場合には、結果のお知らせを配布しません。

もうすぐプールが始まります 安全で充実した プール学習にしよう

病気がけのある人は 主治医に相談しよう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



体を清潔に しておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



睡眠を十分に とりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察を忘れずに しっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



朝食・昼食を きちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



準備運動を しっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



頭やおでこなど首から上を机などにぶつけて保健室に来る子が多いです。担任の先生からお話があると思いますが、これからの季節は教室ですごくこともたくさんあるので、安全に気をつけて1日をすごしましょう。

また、これからも暑い日が続きます。早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活を続けて、暑さにまけない元気な体を作りましょう。

保健室 岡田

