

6月になり、じめじめとした梅雨の季節がやってきました。雨の日が多くなり、教室や廊下でのけがが多くなります。安全には十分気をつけて生活しましょう。また、この時期は、天気によって暖かかったり肌寒かったり、気温が上下します。長袖の上着の用意や汗をしっかり拭くなど工夫をして、しっかり体調を整えましょう。

6月の保健目標

健康な歯をつくります

歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…

毛先の全体をあてる！

歯の裏には…

「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…

毛先をななめにあてる！

歯肉は「見て」「さわって」チェック！

	健康な歯	歯肉炎になった歯
見た目		
色	きれいなピンク色	しずんだ赤い色
かたち形	歯と歯の間にきっちり入っている	はれて丸みがある
しゅっけつ出血	ない	歯みがきなどで血が出る
さわった感じ	引きしまっている	ぶよぶよしている

なりはじめの歯肉炎は、ていねいな歯みがきを続ければ自分で改善できます。口の中のようにすをふだんからチェックしてみましょう！

6月4日～10日

歯と口の健康週間

6月からプールが始まります

～安全に水泳学習ができるようにしましょう～



① 病気やケガがあるときはお医者さんに相談する

→心配なことがあったらおうちの人に相談し、お医者さんにみてもらいましょう。

② 手と足の爪を切っておく

→爪が長いと、泳いでいるときに自分や友だちを傷つけてしまいます。



③ 朝は健康観察をする

→頭が痛い、お腹が痛いなど具合が悪いところがないか自分で確認しましょう。

④ 早寝・早起き・朝ごはん

→寝不足やお腹が空いていると、具合が悪くなってしまうことがあります。



⑤ お友だちと近づかない・必要のないお喋りをしない

→新型コロナウイルス感染症の予防のためです。みんなで協力しましょう。

保護者のみなさまへ

6月9日（木）はプール開きです。毎朝、お子様の健康観察をしていただいているところですが、より注意深くお願いできたらと思います。体調、顔色、食欲、体温、本人の訴えなどを確認し、心配のある場合はプールを見学させてください。安全に水泳学習ができるよう、ご協力よろしくお願い致します。

お薬の持参について



学校でお薬を飲む（または塗布する）場合には、安全のため、連絡帳やお電話等で使用法や容量、学校で使用する期間、使用するタイミング等のご連絡をお願い致します。

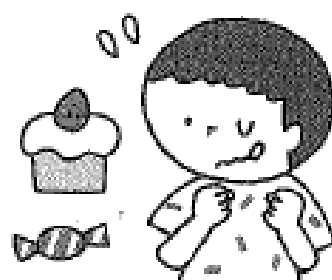
続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。

