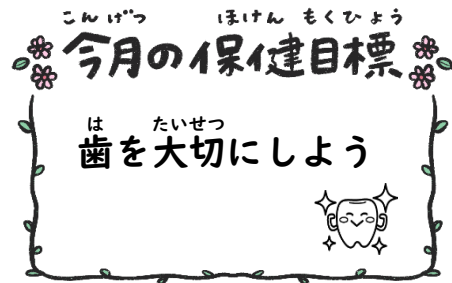


ほけんだより 6月

おおさかしりつしおくさたてばしやうがっこう ほけんしつ
大阪市立塩草立葉小学校 保健室



今月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

6月となり、雨の日が多くなってきました。おし暑い日も増えてくるこの時期は、体調をくずしやすく、熱中症にも注意が必要です。6月の後半にはプールも始まりますので、自分の体調に気を付けながら元気に過ごしましょう。また、熱中症を防ぐためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えることが大切です。



6月の保健行事

2日(火)：尿検査2次(お知らせした人・1次検診未提出者)

9日(火)：歯科検診(4年生)

心臓検診2次 浪速小学校(お知らせした人・1次検診欠席者)

11日(木)：歯科検診(1・3・6年生)

18日(木)：歯科検診(2・5年生)



熱中症に注意しよう！

これから気温や湿度が高くなり、熱中症に気を付ける時期になります。こまめに水分をとり、無理せず休けいを取りながら過ごしましょう。

暑さに備える工夫として、プレクーリングも取り入れてみましょう。あらかじめ体を冷やしておくことで、運動中の体温の上がりすぎを防ぐことができます。手のひらを冷やしたり、水を腕にかけたりすることもおすすめです。熱くなる前から体を冷やす工夫をしていきましょう。



歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」です。自分の歯みがきを見直し、歯と口の健康について考えてみましょう。

歯みがきでは、みがき残しがあると虫歯や歯ぐきの病気の原因になります。特に、歯と歯の間・歯と歯ぐきのさかい目・奥歯のみぞなどはみがき残しが多い場所です。ていねいにみがくことを心がけましょう。

みがきのこしが
起きやすい場所

歯と歯の間



歯と歯肉のさかい目



歯の高さが違うところ



奥歯のみぞ



歯のうら側



プール前にチェックしよう！

プールの
が始まります

□耳・鼻・目の感染症はありませんか？

□たくさん寝ましたか？

□耳そうじをしていますか？

□爪は短く切っていますか？

