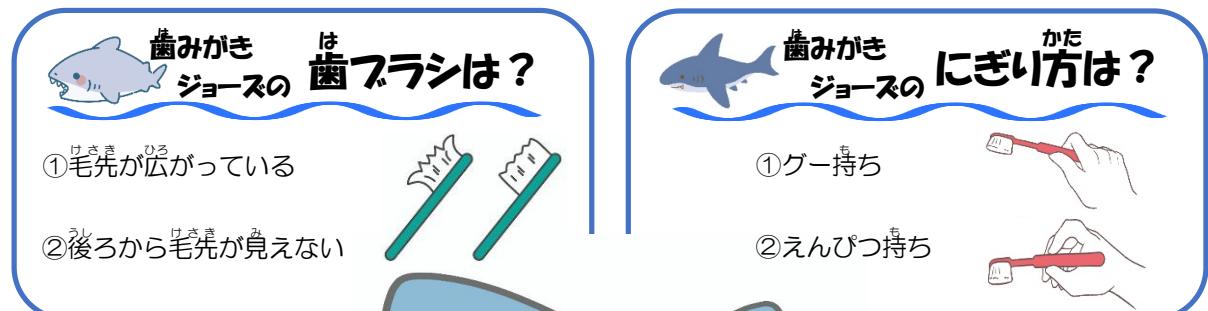


ほけんだより 6月

令和7年6月6日
阪南小学校保健室

みなさんの歯は今どんな状態ですか？ 乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人…いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。



●歯ブラシは②	●にぎり方は②	●力の入れ方は①	●鏡の使い方は①
●毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分に落とせません。1ヶ月に1回を自安に交換しましょう。	●余計な力が入りにくく、「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽くにぎって縋かく動かしましょう。	●力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。	●ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかななど、鏡で確認しながらみがきましょう。

ちなみに…

怖いサメが出てくる映画やアトラクションもありますが、ジョーズ(jaws)は英語で「あご」のことを言うよ！

雨の日のキケンを知って 事故防止

雨の日は晴れの日に比べ、交通事故件数が約5倍になると言われています。晴れの日と同じではないことを意識し、できる対策をしましょう。

なぜ？

- ・路面で視界が狭くなる
- ・車の音が聞こえにくい
- ・車の運転手から見えにくい
- ・水たまりや鞆で通れる場所が狭くなる

どうする？

- ・前がよく見えるように傘を持つ
- ・遊びながら歩かない
- ・自立つ色の鞆や服を選ぶ
- ・タテ1列になって歩く

雨の日は、少し早めに起き、時間にゆとりを持って行動しましょう。



暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

その1 毎日運動をする

やや暑く、ひと汗かくくらいがポイント！

その2 冷房は控えめにする

本格的な暑さの前に頼り過ぎないように！

その3 お風呂につかろう

お風呂につかって、汗をかきやすい体をつくろう！



□朝ごはんは食べましたか

□睡眠は十分とれましたか

□下痢や腹痛はありませんか

□せき・鼻水は出ていますか

□吐き気はありませんか

□めまいやふらつきはありませんか

□ジュクジュクした傷はありませんか

毎日、しっかりと体調をチェックするようにしましょう！

おうちの方へ

★健康診断の結果にて、受診勧告があった際には早めに受診いただき、結果を学校に提出していただきますようお願いいたします。