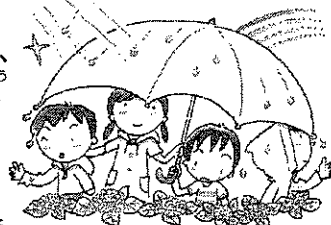


ほけんのよの6月

明石市立二見小学校
保健室
令和6年6月

これから雨の多い梅雨の季節を迎えます。じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、雨が降ってひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には真夏のような日差しが照りつけ、気温が急上昇することもあります。梅雨ときは天気や気温の変化に体がついていけず、体調をくずしてしまう人も多くなります。睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。



もうすぐプール学習が始まります

6月17日からプール学習が始まります。安全で楽しいプール学習にするためには、みなさんが健康であることと、ルールを守ることがとても大切です。持ち物の準備といっしょに、体の準備もしておきましょう。気になることがある人は、先生に相談しましょう。

目・耳・鼻、うつりやすい
皮膚の病気などがある人は、
お医者さんに相談する

朝ごはんをしっかり食べる

睡眠を十分に取る

手足のつめは切っておく

準備運動をきちんとする

プールに入る前、出た後は体をシャワーでよく洗う

保護者のみなさまへ

- 熱中症が心配な季節です。水分補給のために必ず水筒を持たせてください。また、日差しも強くなってきましたので、帽子や汗拭きタオルもご用意ください。
- 水泳学習が始まると、いつも以上に体力を消耗します。おうちでの健康管理と、登校前の健康観察も合わせてお願いいたします。
- 梅雨の季節は雨が多く、雨の日の登校で、靴下が濡れてしまい、素足で過ごさなくていけない場合もあります。雨の日は靴下の替えのご用意をお願いいたします。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です!

歯みがきジョーズの歯ブラシは?

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない

歯みがきジョーズの握り方は?

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち

歯みがきジョーズのヒミツを教えます

歯みがきジョーズの力の入れ方は?

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ

歯みがきジョーズの鏡の使い方は?

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みみがき終わるまで鏡を見ない

- 歯ブラシは ②**
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。
- 握り方は ②**
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。
- 力の入れ方は ①**
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。軽い力でみがきましょう。
- 鏡の使い方は ①**
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ど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

6月の保健行事

- 12日(水) 歯科指導(1・3・5年)・はみがき大会(4年)
- 13日(木) 歯科健診(3・4年)
- 【持ち物のお願ひ】
歯科健診、歯科指導(1・3・5年)、はみがき大会(4年)の日には、はみがきを行います。はみがきセット(ハブラシ・コップ・タオル)を忘れずに持って来ててください。

