

令和5年6月1日 北九州市立今町小学校 保健室 No. 4

運動会が終わりました。約2週間、みなさんは一生懸命練習した 世間でありと出せていましたね。一人一人が輝いていて、とても まま晴らしい運動会でした。

梅雨入りし、雨でジメジメと蒸し暑い日々がやってきます。快適に過ごすために冷房を使うようになると体が冷えて体調を崩すこともあります。



室内や屋外など過ごす場所に合わせた服装をしましょう。肌着を着たり、薄手の上着を持って登校したりすると安心ですね。また、傘をさしていると晴れている日より周りが見えにくくなり、けがや事故などの危険も高まります。朝は時間に余裕をもって気をつけて登校しましょう。

## 雨の日の「ヒヤリ」

### 事故を防ぐために



雨 の日は事故が起きやすくなります。

大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは? こんな対策をしてみましょう。

#### レインシューズをはく

#### カサをさして自転車にのらない

転倒を防ぐため、すべり にくい加工がされたもの を選びましょう。 風にあおられて転ぶかもしれません。レインウェアを着るようにしましょう。

#### カサや衣服を派手な色にする

車との事故を防ぐため、蛍光色 ・パステルカラーなど、曽立つ 色の服を着ましょう。

# 6月の予定 🙀

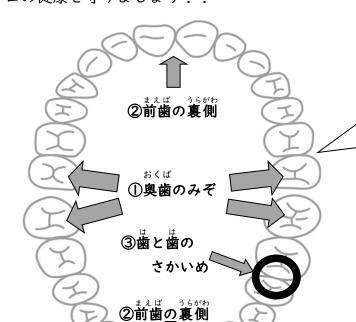
※保健行事のみの予定をのせております。

けんしんこうもく 検診項目	じっしび 実 <b>施日</b>	たいしょう 対象	びこう <b>備考</b>
がんかけんしん 眼科検診	がう にち (木) 6月1日 (木)	<ul> <li>・   年生全員</li> <li>・ ・ 視力検査で結果が C、D だった人</li> <li>・ 保健調査票の眼科の欄にOがついている人</li> </ul>	たれずに持ってきましょう。
にょうけんさ 尿検査	6月7日 (水)	・再検査の人	まいざ けんさび おす 最後の検査日です。忘れず に持って来ましょう。
まり かけんしん 耳鼻科検診	6月8日 (木)	・保健調査票の耳鼻科の欄に○が ついている人	特にありません。
せかけんしん 歯科検診	6月15日 (木)	ぜんこうじどう ・全校児童	特にありません。

#### 6月4日~6月10日 けんこうしゅうかん くち 歯と口の健康週間

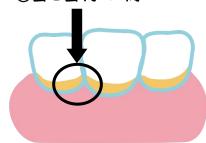
# ☆よくかんで食べて、しっかりと歯みがきをしましょう!☆

| ロ30回、よくかんで食べましょう。みがきのこしがないように、歯みがきをして歯と ロの健康を守りましょう!!



①~④で示している、みがき 。c 残しの多いところに注意して、 競で確認しながらみがいてみ ましょう!

しにく あいだ ④歯と歯肉の 間



寝ュ る 前素

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ?

① 食後

② 昼間

③寝ている時



が

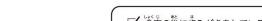
き

をえは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑 えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、 細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、

歯垢 (細菌のかたまり) を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯 や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

strace strace



- ▼ 食事の後に歯みがきをしている
- ☑ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ☑ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ✓ みがき残しやすい場所もみがけている







✓ みがいた後は鏡でチェックしている

**毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう!** 

#### ▲ みがき残しやすい場所 と みがき方 🛧

