

6月のほげんだより

令和5年6月1日 北九州市立沼小学校 保健室 永瀨詩乃



梅雨の季節になりました。梅雨の晴れ間には、気温が急上昇したり、天気や気温の変化で体調を崩しやすかったりと注意が必要です。衣服の調節を上手に行う、たっぷりと水分を取るなど自分のできる方法でしっかりと体調管理をしましょう。

また、外で遊ぶことができず、室内で過ごすことが多くなるかと思えます。雨の日の室内での過ごし方に注意し、怪我なく安全に過ごしましょう。

同時に、熱中症にも注意が必要な時季です。水筒を忘れずに持って来て、休み時間ごとに水分補給を行いましょう。早めに寝て、すいみん時間を多めに取ることも大切です。

自分の行動で、自分の健康を守りましょう！！

6月の行事予定

- 2日 尿検査3回目
- 8日 耳鼻科検診（受診歴のない抽出者）
- 13日 歯科検診（全員）
- 16日 眼科検診
（1年全員・受診歴のない抽出者）



かさの使い方だいじょうぶ？

使い方注意して、危険を防ごう！！



かさをしているときは
いつもより周りを
よく見よう



キケン！！
かささし運転！！



横に広がって
歩かない



かさを振り回したら
ダメ！！





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 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



よくかむといいこと “あいうえお”

ひと口

30回

かんでいますか？

しっかり **あ**ごを使って丈夫に

いの動きをたすける

あごの **う** んどうで脳を刺激

食べ物の **え**いようを吸収しやすくする

おなかがいっぱいになって食べすぎ防止

歯みがきで歯を守ろう!

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

みなさんは、毎日、朝と夜のご飯の後に歯みがきをしていますか？

歯みがきは、むし歯の原因となる悪い菌「ミュータンス菌」をやっつける働きをしてくれます。

口の中の歯並びは一人ひとりちがいますから、気をつけてみがくところは一人ひとりちがいます。特に、小学生の時期は、生えている途中の歯があったり、歯並びがデコボコしていたり複雑です。それぞれの口の中にあわせて工夫してみがくことが大切です。自分に合った方法で歯みがきをしていきましょう!!



6月4日～10日
歯と口の健康週間

