



村田小学校 保健室

令和5年6月1日

ほけんだより 6月号

4月から始まった健康診断も残すところ内科検診と尿2次検査のみとなりました。ご協力ありがとうございました。健康診断の結果、治療のお知らせをもらった人は、早めにかかりつけの病院で治療を開始してください。治療が済んだら「治療結果報告書」の提出をお願いします。



☆ 6月の健康診断日程 ☆

日	検査項目	実施する学年	時間
16日(金)	内科検診	全学年	午後1時30分～
21日(水)	尿2次検査	対象者 (後日お知らせします)	午前8時30分までに保健室へ

梅雨時も健康に過ごすために



熱中症
に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



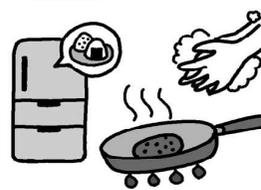
紫外線
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒
に注意



原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

6月の保健目標

歯を大切にしよう。

今年度の歯科健康診断でむし歯がある人に治療のお勧めの用紙をお渡ししました。むし歯は放っておいても治りません。治療が必要な人は、早めにかかりつけの歯医者さんに行くようお願いいたします。また、「CO」の結果をもらった人は、むし歯になる一歩手前の歯があります。歯医者さんで歯みがき指導をしてもらい、むし歯にならないようにしてください。

なんどもおさらい!

歯みがきのキホン クイズ

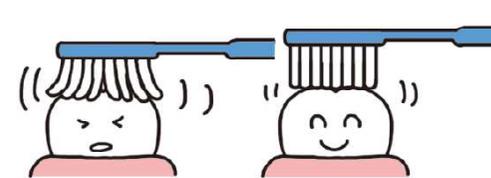
Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



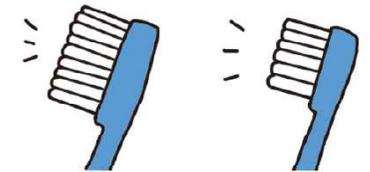
Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

「むし暑い」から
「暑い!」へ...

夏はもうすぐ

梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気がつづきやすい6月。気温も湿度も高め、じっとり、ジメジメとむし暑さを感じることが多いですね。晴れていなくても湿度が高かったり、風とおしがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。でも、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、雨やくもりの日には思ったより気温が下がることもあります。その日、そのときに合わせて、半そでの上から長そでのうすいシャツを着るなど、体調をくずさないためのくふうを心がけましょう。



また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がったときも、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとる、ぼうしをかぶるなどの対策をお忘れなく。もちろん、十分なすいみんや栄養バランスのとれた食事もかせませません。夏の暑さにいまからそなえましょう!

ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう!! 身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは
毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、
体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで
体や髪の毛をしっかりと洗う

もくひょう

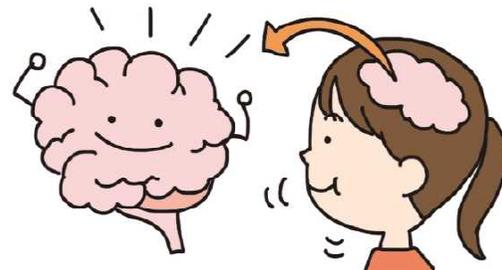
「ひと口30回!」

よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」と感じ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。