

ほけんだより 6月

渡前小学校

No. 4

R6.6.4(火)



6/4(火)～6/10(月)は **歯と口の健康週間**です

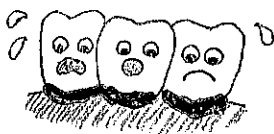
今日から「歯と口の健康週間」が全国で行われます。渡前小のみなさんも毎日の歯みがきをよりていねいにする1週間に行きましょう。

みがき残しが多いところ

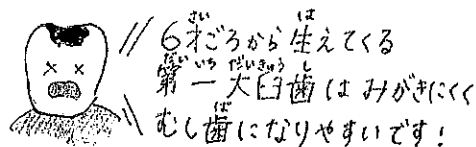
① 歯と歯の間



② 歯と歯ぐきの間

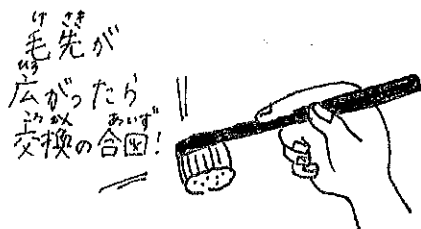


③ 奥歯のみぞ

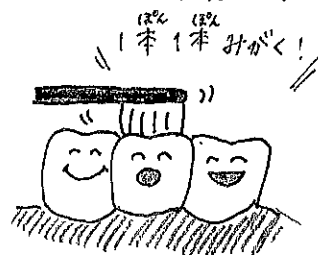


歯みがきのポイント

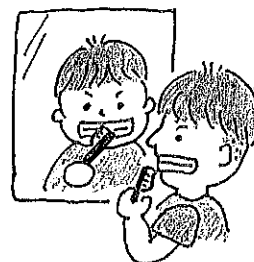
① 歯ブラシは えんぴつのにぎり方



② 小刻みで軽い力



③ 鏡を見ながら磨く



むし歯になりやすい習慣

① おやつやジュースを
だらだら食べて食べる



② 早食い



③ 夜、歯みがきをしない



あした
明日は

しか けん しん
歯科検診です

あさ は
朝の歯みがきを

忘れずにしてきましょう！

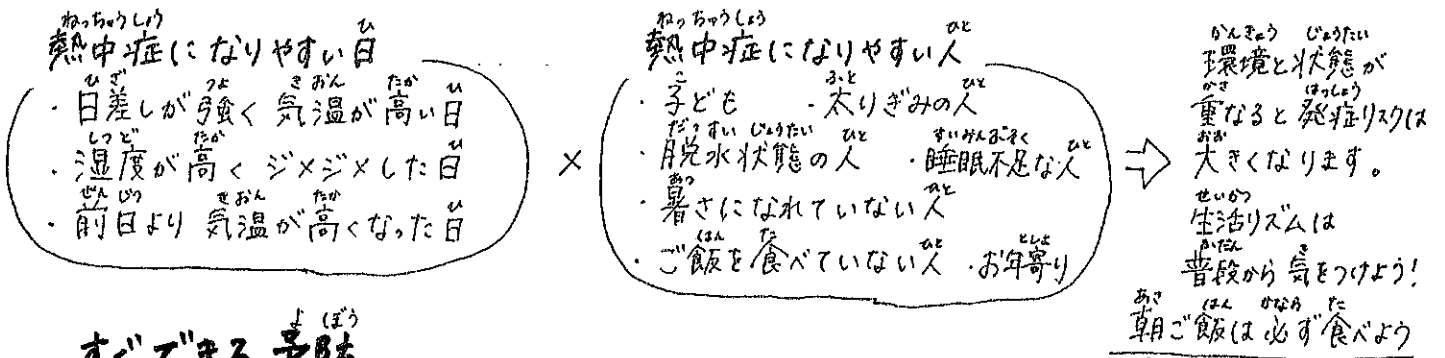
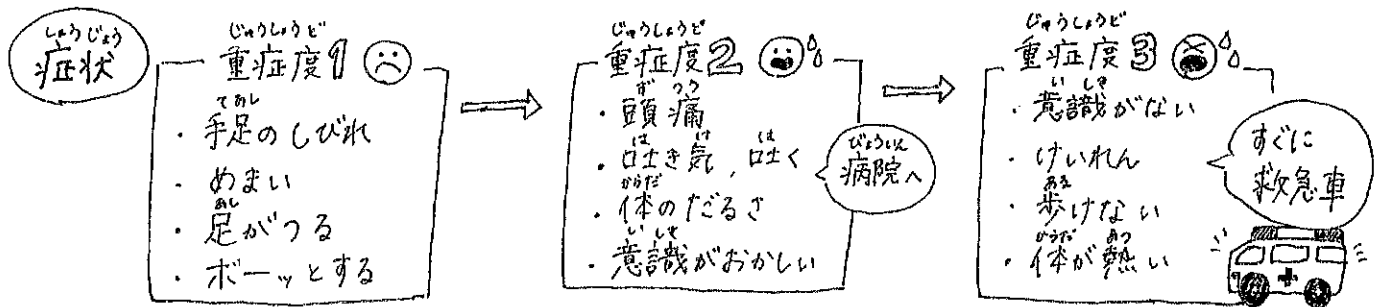


ねっ ちゅう しょう 熱中症 に気をつけよう



「まだ暑くないから大丈夫」「今日は雨だし熱中症にはならない」は、まちがいです。
熱中症の予防で大切なことは、正しい知識を持ち自分の体の状態を把握することです。
自分だけではなく、友達と声をかけあい熱中症を予防しましょう。

「熱中症」とは... 気温や湿度が高い所にいることで、体の中に熱がこもり
めまいや頭痛などの症状が出る病気。命の危険にかかわる病気



すぐできる予防

- ① こまめな水分補給
特に運動前・途中・後は必ず水分をとろう！
- ② ぼうしをかぶる
日差しをさえるためにぼうしをかぶろう！
外ではマスクも外そう！
- ③ 涼しいところでイブけい
休み時間も1回は日かげに入りイブけいしましょう。水分もとろう。
体調がいつもと違うときは無理をせず！
保健室へ！ 早めの手当が大切！

『暑熱順化』

週末から気温が高くなる予報でした。いきなり暑くなると人の体は対応しきれません。
少しずつ暑さに慣れていくように、外で汗をかくような運動をしたり、活動をしたりすることを「暑熱順化」といいます。毎日30分程度汗をかくことに取り組みましょう。
運動以外にも、散歩やお風呂にゆっくり入ることも「暑熱順化」になります。

