

ほけんだより

令和4年6月1日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



梅雨の季節になりました。校舎の中で過ごす時間が多くなりますが、晴れた日には外で思いきり元気に体を動かせるとよいですね。

また、かさを持つ日が増えると思います。かさの先でけがをしないように、かさのさし方や持ち方には十分気を付けましょう。

歯と口の健康について考えよう

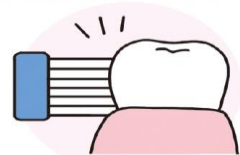
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは毎日ていねいに歯みがきをしていますか？ この機会に、歯と口の健康について考えてみましょう。

チェックしよう！ 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう

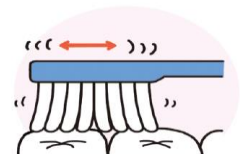


「はかり」で
確かめてみよう



みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で



「つま先」で



「わき」で

☆保健室からの宿題☆

〇染め出しテスト

いつものみがきで汚れが落ちているかどうか、おうちでテストしましょう！

〇家族歯みがきチェック

家族そろって歯みがきができるように、1週間取り組みましょう！



歯っぴーファイルに
記入しよう



熱中症を予防しよう



熱中症は暑さの中で起こる病気です。屋外だけではなく、体育館や教室の中など屋内でも注意が必要です。特に暑くなり始めた時期は、からだ暑さに慣れていないため症状が出やすくなります。生活の中で熱中症の予防をしていきましょう。

睡眠をしっかりとる



寝不足になら
ないようにし
よう。

朝ごはんを毎日食べる



水分もしっか
りとりよう。

毎日水筒を持ってくる

水分補給



一日飲めるよ
うに、たっぷり
用意しよう。

服装に気をつける



風通しの良い
服と、帽子を忘
れずに。

無理をしない



休憩をとりな
がら活動しよ
う。

規則正しい生活と水分補給が予防の第一歩です。
体調が良くない時は
すぐに先生に知らせま
しょう。

～健康と安全に気を付けて、水泳の学習をしましょう～

今年度も水泳の授業を実施予定です。水泳の授業では健康と安全を第一に考えて、感染症対策もしながら学習しましょう。

健康観察をしっかりと



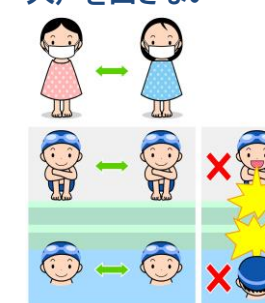
手足の爪を短くする



タオル・ゴーグルの貸し借りはしない



友達との距離をとる 大声を出さない



準備運動をしっかりと



耳・鼻・のど・目の病気の時は見学を

