

ほけんだより

令和6年6月4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に気を付けて、安全に登下校をしましょう。



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



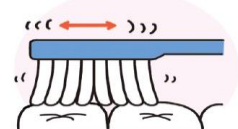
「はかり」で
確かめてみよう

みがき力の目安は
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

家族そろっては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おこる病気です。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。生活の中でも熱中症の予防をしていきましょう。

睡眠をしっかりとり



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

毎日水筒を持ってくる

水分補給



たっぷり用意しよう。

服装に気をつける



服と、帽子を忘れずに。
風通しの良い

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します。水泳の授業では健康と安全を第一に考えて学習しましょう。体調が良くない時は無理をしないようにしましょう。

健康観察をしっかりと



手足の爪を短くする



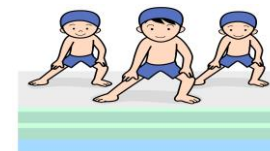
タオル・ゴーグルの貸し借りはしない



プールサイドでは絶対に走らない



準備運動をしっかりと



耳・鼻・のど・目の病気の時は見学を

