

ほけんだより

令和7年6月10日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



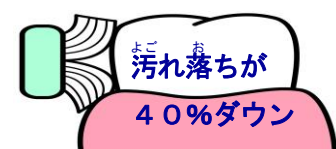
ハブラシチェックを行いました

保健委員の皆さんが、給食後の歯みがきに使用しているハブラシのチェックをしました。上手なブラッシングと口腔内の清潔のために、良い状態のハブラシを使いましょう。

ハブラシを長い間交換しないと...

歯垢が落としにくくなる

だんだん毛先が広がって
くるため、歯にピッタリ
たらず、歯垢が取り除きに
くくなります。



歯や歯肉を傷つけやすい

古いハブラシは弾力性
が失われるため、歯や歯肉
にダメージを与える恐れが
あります。

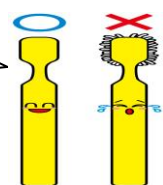


細菌が増えてしまう

汚れが残っていたり、乾
かさなったりすると、
細菌が増えてしまい、長く
使っていると不衛生になり
がちです。

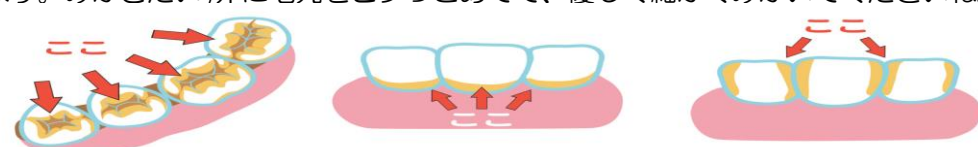


「1か月に1度」を目安に、新しいハブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が
強すぎるかもしれません。



キレイなハブラシでみがき残しを少なくしよう

毛先がまっすぐで清潔なハブラシを使うと、みがき残しやすい場所にも毛先が届きやすくなります。みがきたい所に毛先をピタッとあてて、優しく細かくみがいてくださいね。



うまくみがけない所は、おうちの人に仕上げみがきをしてもらいましょう。夜寝る前の
歯みがきが特に大切です。また、歯科健診で受診のお知らせをもらっている人は、治療が
済んでいますか？むし歯の治療を済ませて、勉強や運動に力を出せるようにしましょう。

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、気温や湿度が高い日が多くなってきています。熱中症を予防するために、
毎日忘れずに水筒を持ってきて、たっぷりと水分補給ができるようにしましょう。



～6月10日はプール開きです～

水泳の授業が始まります。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



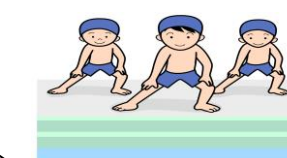
タオル・ゴーグルの
貸し借りはしない



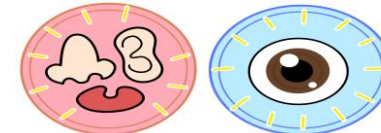
プールサイドでは
絶対に走らない



準備運動をしっかりと



耳・鼻・のど・目の病気の時は見学を



梅雨時の体調不良に注意しよう

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、頭痛やめまいがする・・・ということはありませんか？もしかしたら「気象病」と言われるものかもしれません。「気象病」は正式な病名ではなく、寒暖差で起こる疲れや気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。



頭が痛い 体がだるい
食欲がない 気分が悪い

まずは、睡眠・食事・運動などの
生活習慣を見直してみよう

～自律神経を整えましょう～

- 朝起きたら朝日を浴びて、夜寝る時は部屋を暗くする
- 栄養バランスの良い食事
- 散歩やストレッチでからだをほぐす
- お風呂につかりからだを温める
- 「笑顔」いっぱい過ごす
- 好きな音楽や香りでリラックスする

