

ほけんだより6月



令和7年6月2日

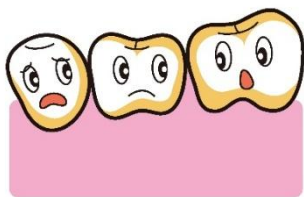
No. 4 保健室

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

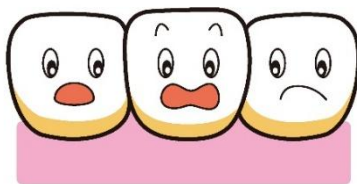
食事をした後、^{あと}歯みがきをせず、^{くち}口の中を汚れたままにしておくと、^ばむし歯になったり、^{ししゅうびょう}歯周病になったりします。^ばむし歯や^{ししゅうびょう}歯周病を予防するには^は歯みがきをして、^{くち}口の中をきれいにしておくことが^{たいせつ}大切です。

みがき残しの多いところはどこだろう？

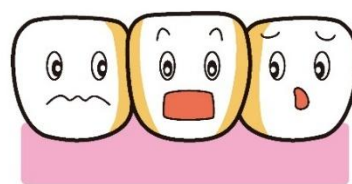
○おく歯



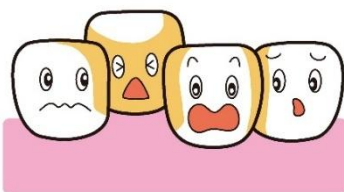
○歯と歯ぐきのさかいめ



○歯と歯の間

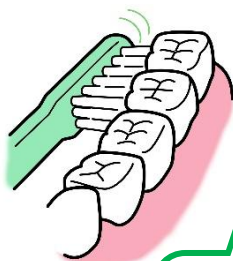


○歯がでこぼこしているところ

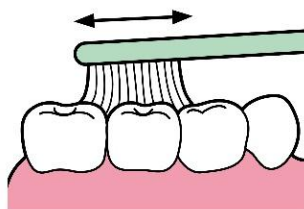


「^{しにくえん}歯肉炎」は^は歯ぐきが^{あか}赤くはれる病気です。^{びょうき}歯みがきで^{よぼう}予防できるよ！

どうしたらピカピカにみがけるかな？



^{けさき}毛先を^は歯にまっすぐあてて、^{ちい}小さく^{うご}動かすのがコツ！



^は歯と^は歯の^{あいだ}間や^は歯が^{でこぼこ}して重なっているところは^は歯ぶらしを^{たて}縦にして^{つか}使おう！

保護者の方へ

先日の歯科検診の結果を全員に配付しています。受診されましたら、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」の裏面に受診結果を記入の上、学校へ提出をよろしくお願いいたします。

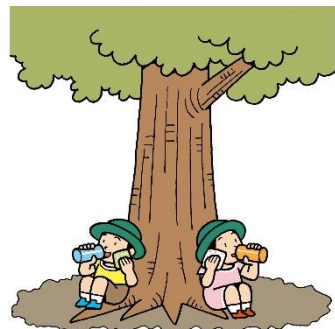
【神石高原町歯科衛生連絡協議会様から】

歯ブラシ、歯ブラシキャップ、歯みがきカレンダー・シールセットの3点をいただきました。本日、配付していますので、ご家庭で活用してください。

夏目前!熱中症を防ぐ「ひ・み・つ」

ひ…日かげで休む

暑いときに、こまめに休けいをとることは、つかれがたまるのを防ぐことができます。しかし、暑い場所で休けいをしていると、汗ををますますかいて、体から水分がうばわれます。日かげのような少しでもすずしい場所で、こまめに休けいをとります。



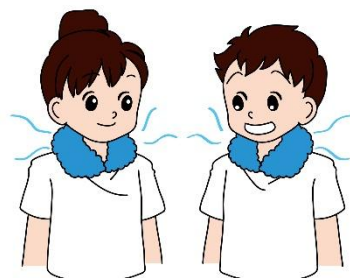
み…水(水分)を補給する

体の中から水分がうばわれることで「熱中症」を起こします。水分をこまめにとることが一番の予防策です。ただ、一度にたくさんとるのではなく、少量をこまめにとることがポイントです。



つ…冷たいもので体を冷やす

休けい時間に水分をとるだけでなく、体を冷やすことも熱中症予防になります。水でぬらしたタオルで首を冷やしたり、水を入れたバケツに足をいれて冷やすなどの方法があります。



はや はや お あさ た
早ね早起き、朝ごはんを食べる、ぼう
しをかぶるなども「熱中症」にならないよ
うにするためには大切です!



6月のスクールカウンセラー 来校日

6月19日(木) 8時45分～11時45分に来られます。

ご希望の方は担任や養護教諭へご連絡下さい。

