

6月

保健だより

H 2 5

日光小学校
保健室

あじさいの花がきれいな季節になりました。雨に濡れた緑の葉っぱがとてもきれいにかがやいています。雨がずっと続くと気分がふさぎ込みがちです。家の中でも、楽しく過ごせる方法を考えてみましょう。また、昼間と朝夕で気温の差が激しい時期なので、体調をしっかりと整えられるようにしましょう。

6月4日～10日は歯の衛生週間です

こども達も歯磨きが大好きな大人に！！

歯の役を知ろう！



歯は口の奥にあるので、食べ物の屑が溜まりやすいため、歯垢が溜まりやすくなります。歯垢が溜まると、歯が弱くなり、虫歯の原因になります。歯垢を落とすには、歯磨きが必要です。



歯は大きく分けて、前歯、犬歯、臼歯があります。前歯は物を噛むのに使われ、犬歯は肉を噛むのに使われ、臼歯は物を細かく噛むのに使われます。

持ち方は？

歯ブラシの毛先を歯の表面に当て、歯と歯の隙間に届くように動かします。

歯ブラシの動かし方は？

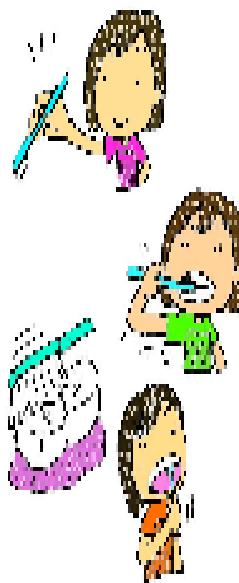
歯ブラシの毛先を歯の表面に当て、歯と歯の隙間に届くように動かします。

奥歯のみがき方は？

歯ブラシの毛先を歯の表面に当て、歯と歯の隙間に届くように動かします。

前歯の裏側のみがき方は？

歯ブラシの毛先を歯の表面に当て、歯と歯の隙間に届くように動かします。

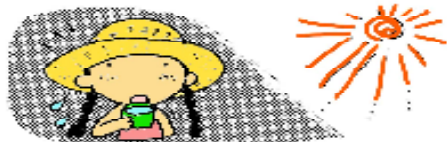


6月はこんな月です。

梅雨に入る時期です。気温が高くなり始め、湿度が多くなるため、食中毒もふえ始めます。



熱中症がふえはじめます。ぼうしをかぶる・水筒をもつ・日陰で休むなど、熱中症対策をはじめましょう！



プール開きがあります。爪は短く切っているか、皮膚の病気やアタマジラミはないかなど、チェックしましょう！



1年のうちで昼の時間がいちばん長い「夏至」があります。長いお昼の時間をどう過ごすか考えてみましょう！

