

ほけんだより

高時小学校 保健室

2023年6月2日

1学期も半分過ぎました。梅雨、そして暑い夏へと続くこの季節は、とにかく体調をくずしがちになります。梅雨の期間中は湿度が高く、体の抵抗力が弱まります。また、汗をかいて不潔になりやすいので、毎日、清潔な衣服を着るよう十分気をつけましょう。



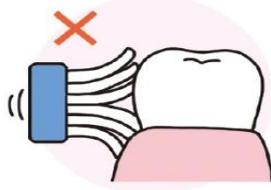
チェックしよう! 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯のみがき。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。

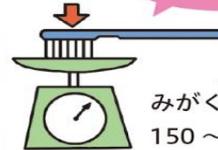
毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう

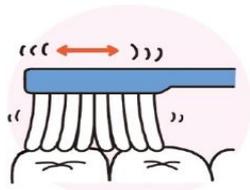


「はかり」で
たし
確かめてみよう



みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…

前歯のうら
などは



奥歯
などは



歯と歯の間
などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

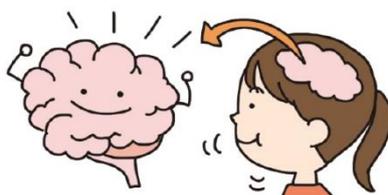
もくひょう

「ひと口30回」!

よくかんで食べよう

かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすすくだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。

のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようがおくられます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもととのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」と感じ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

熱中症予防 日頃からのこころがけ

だんだん暑くなってきました。この時期に注意が必要なのが「熱中症」です。

熱中症にならないための方法を身につけ、ふだんから実践できるようにしましょう。



からだあつさに慣れるまでは運動量は控えめに

こまめに すいぶんほきゆう ちよとずつ 水分補給を



のどの渇きを感じる前に

げんき しゅうかん じっし 元気アップ週間を実施します

6月5日(月)～9日(金)の平日の5日間、元気アップ週間を実施します。元気アップカードを使って、一日の終わりに今日の自分の生活やこころの様子について振り返ります。項目は、「早起き」「早寝」「運動」「テレビ・ゲーム」「こころの様子」の5点についてです。元気アップカードは、学習がんばりカードと一緒にあります。たくさん〇がつくようにがんばりましょう。

<おうちの方へ>

第1回の元気アップ週間を実施します。子どもたちが、主体的に自分の身体や健康について考える機会となるように、ご家庭でも生活習慣についてのお声かけをお願いします。期間中は、カードにおうちの方にサインをしていただき、12日(月)に学校に持たせてください。期間終了後はお子様にひと言メッセージをお願いします。