

じどうのみなさんのための

6月のほけんだより

令和7年6月2日発行
ひたちなか市立
三反田小学校保健室

6月になりました。今月は、歯科検診と内科検診があります。学校歯科医、学校医の先生には、きちんと「〇〇（自分の名前）です。よろしくお願いします」とあいさつをすることが大切です。検診が終わったあと「ありがとうございました」とお礼を言うのも忘れずに。検診では小さい音を聞きますので、待っている間はおしゃべりをしないようにしましょう。

「先生はどんな音を聞いているのかな?」「どこを検査しているのかな?」と考えながら検診を受けると、いろんな発見がありますよ♪

今月の保健安全目標

- 歯を大切にしよう
- 雨の日を安全にすごそう

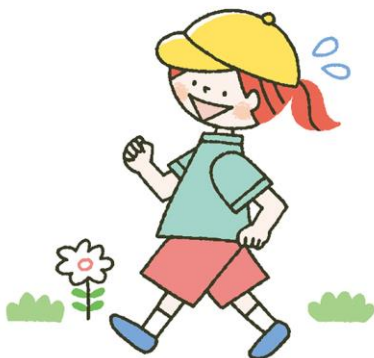
寝る前の歯みがき

睡眠中はむし菌から歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるので、口の中がむし菌になりやすい環境です。



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。