

ほけんだより 6月



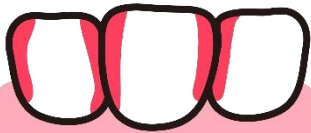
令和4年6月1日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.3

日差しの強い日や、じめじめとした日が増えてきましたね。
6月は、暑くなったり、肌寒くなったりして、体調をくずしやすくなります。食事や睡眠をしっかりとる、気温に合わせた服装を選ぶなど、体調に気をつけていきましょう！



●○○●● 6月4日～10日は歯と口の健康週間 ●○○●●

80歳で20本の歯を保つために…！ ここをよ～くみがこう！

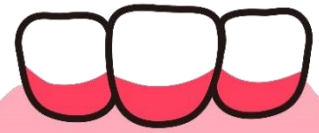


【歯と歯の間】

みがき残しが多くなります！
歯ブラシを縦にしてすき間をよくみがこう！

【奥歯のみぞ】

食べかすや汚れが残りやすい！
歯ブラシの毛先を使って細かくみがこう！



【歯と歯肉の間】

歯垢がたまると、歯肉炎の原因に！
歯ブラシを横にして、優しくみがこう！

● お知らせ① ●

みなさんに「はみがきカレンダー」を配りました。
1日3回、はみがきができるようがんばりましょう。
はみがきカレンダーに色をぬったら、自分の感想を書いて、おうちの人にコメントをもらおう！
7/4(月)に担任の先生に提出してね(*^-^*)



● お知らせ② ●

歯科検診は、コロナウイルスの感染状況により、学校歯科医の先生と相談し、全学年延期となりました。日程が決まりましたらお知らせします。



●○○●● こまめに水分をとろう！ ●○○●●

- たくさん運動をして汗をかけた時は、スポーツドリンクがよいのですが、ふだん飲む水などの代わりに飲むと、糖分や塩分のとりすぎになります。ふだんの飲み物は、冷たい水や麦茶がおすすめです。
- スポーツドリンクは、体に必要なものが吸収されやすいように作られています。各メーカーでは、スポーツドリンクを薄めて飲むことはおすすめしていません。
- 保健室では、緊急の時のために経口補水液(OS-1)をおいています。



かならず読んでくださいね！



★おうちの方へ★

先月号でお知らせした、嘔吐処理用のタオルをたくさんの方からいただきました！
大変助かっています。
御協力いただきありがとうございます。
ごさいます(*^-^*)
引き続き、お待ちしております。