

すこやか



実家庭配付

2022年6月
外野小学校 保健室

6月の保健目標

むし歯や歯肉の病気を予防しよう

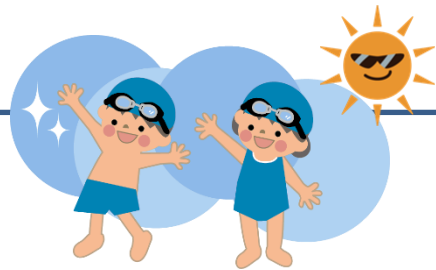


いよいよ梅雨の季節です。気温の差が大きく、湿度も高くなるため、体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理にご配慮ください。

4月から実施してきました健康診断も、6月ですべて終了します。ご協力ありがとうございました。

《水泳学習が始まります》

6月13日より、水泳学習が始まります。水泳学習を楽しく・健康で・安全に始められるように、しっかりと準備を整えておきましょう。



自分でかくにん！ プール前の8つのポイント

ぐっすりねむれましたか？

熱ねつはありませんか？

顔色かおいろはいつもどおりですか？

つめみじかを短きく切りましたか？

お腹なかをこわしていませんか？

朝ごはんあさを食たべましたか？

ジュクジュクしたきずはありませんか？

目め・鼻はな・のどのみ・耳いじょうに異常はありませんか？

水泳学習は楽しいだけでなく、危険ともとなりあわせです。少しの油断が事故につながります。先生の指示をよく聞いて、プールでの約束・ルールをしっかり守りましょう。

マスクをとって休憩しましょう。

気温や湿度が高いときのマスクの着用は要注意です。屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずして空気を入れ換えましょう。

また、マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をしましょう。



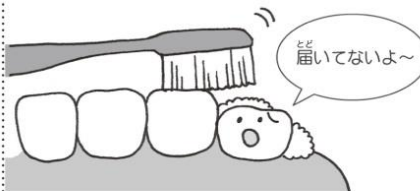
熱中症予防に関する情報：環境省熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp/>

生えたばかりの歯は溶けやすい



生えたばかりの歯は、まだしっかりと強い歯になっていません。

でこぼこで、みがきにくい



完全に生えていない奥歯など、歯ブラシが届きにくい場所があります。

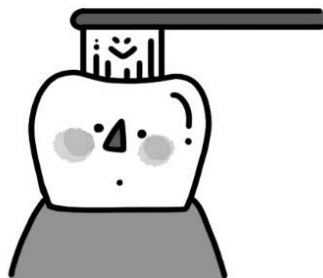
じょうずにみがけない



低学年では、まだじょうずにみがけない人もいます。

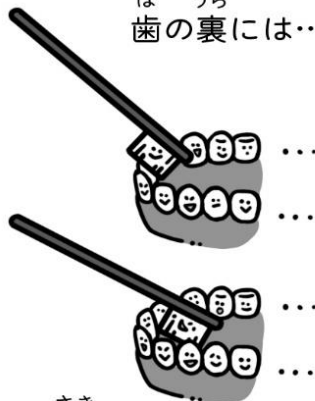
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

あぶぶん
かみ合わせの部分には…



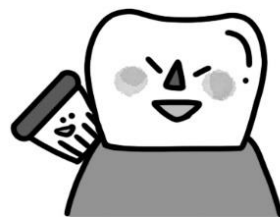
けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる！

はうら
歯の裏には…



さき
「つま先」や「かかと」をあてる！

はしにくめ
歯と歯肉のさかい目には…



けさき
毛先をななめにあてる！

歯・口を守る！ だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんでます。しっかり噛んで食べましょう。



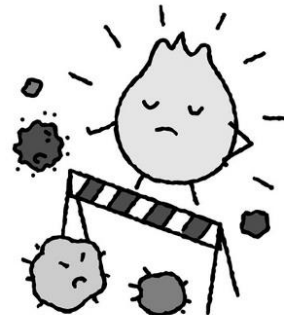
食べたものの
消化を助ける



歯についた
食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を
中和する



口の粘膜を
ばい菌から守る