

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理をしっかりとしていきます。

6月の保健目標

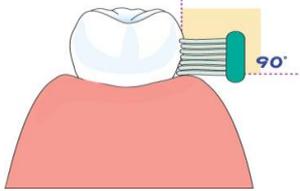
- 歯を大切にしよう
- 手をよく洗おう



歯の磨き方は大丈夫？



みなさん、毎日きちんと歯を磨いていますか？ 歯に、汚れがたまると「ミュータンス菌」という虫歯菌がすみついて少しずつ歯を溶かしていきます。これが虫歯の始まりです。歯を丁寧に磨くということはとても大切です。歯の磨き方をチェックしてみましょう。



まず鉛筆を持つような感じで歯ブラシを持ち、毛先を歯の表面にあて細かく1本ずつ磨くようにします。これで歯の表面の汚れを落とします。

次に、歯と歯茎の間に斜めにあて、2～3本左右に細かく動かし、汚れをかきだします。強く磨かないように、丁寧に丁寧に。



■ どうしてむし歯になるの？



食べかすをそのままにしていると、口の中の菌が増えて、むし歯や歯肉炎の原因になります。毎日のていねいなブラッシングを心がけましょう。

「フッ素指導」を行います！！

染め出し液を使用して、磨き残しのチェックをしながら、正しい歯磨きの仕方について指導をします。

☆ 持ってくるもの・歯ブラシ、コップ、赤えんぴつ、前掛けがわりのタオル（汚れてもよいもの・できれば長めのもの）、洗たくばさみ（タオルをとめます）

忘れずに持ってきてきましょう！

(予定) 明日 11日(木)・6年生、明後日 12日(金)・2～5年生

(1年生は、9月の授業参観日の時に実施する予定です。)

☆ 健康診断がすべて終わりました。「のびゆく体」をお渡ししますので、ご覧になられましたら、押印をされてから学校へ返却をお願いいたします。



もうすぐプールでの学習がはじまります

たのしく、安全にプールに入るために、次のようなことに気をつけましょう。



睡眠を十分にとる



手足の爪は短く切っておく



ケガをしているとき、体調がわるいときには入らない



準備運動をきちんとする



前日はお風呂に入り、プールに入る前、出た後は体をシャワーでよく洗う

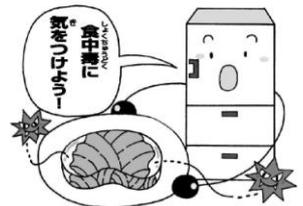


朝食や昼食をしっかりと食べる

！ プールに入ったあとは、よく目を洗い、うがいをしましょう。

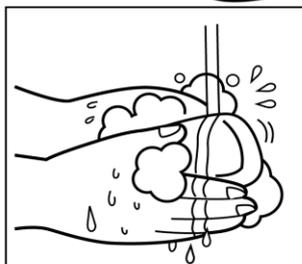
☆食中毒に注意！！☆

食中毒から身を守るための第1歩は、しっかり手を洗うことです。基本の手洗いを覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。



食事や給食当番の前に

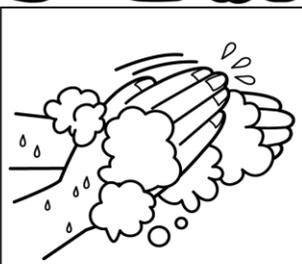
きれいに手を洗おう！



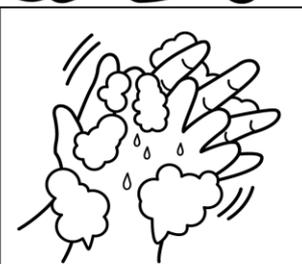
① 水でぬらして石けんをよく泡立てて



② 手のひらをよくこすり合わせよう



③ 手の甲をもう一方の手のひらでこすって



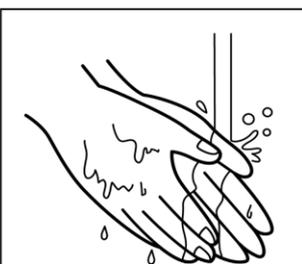
④ 指の間も忘れずに



⑤ 指先とつめの汚れも落とします



⑥ 手首をぐるぐるきれいに洗って



⑦ 石けんの泡を水でよく洗い流して



⑧ きれいなタオルやハンカチでふこう