

すこやか



磐田市立青城小学校

ほけんだより

令和5年6月20日

6月に入り、暑い日が続いています。梅雨のじめじめとした空気に加えて、晴れた日には気温がぐんと高くなり、熱中症が心配されます。これからの暑い季節を健康に過ごすために、生活習慣を整えて体調管理には十分に気をつけましょう。

6月の保健目標「歯を大切にしよう」

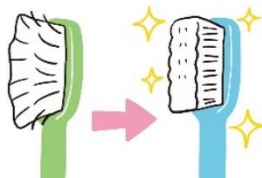


歯みがきクイズ！ 正しいものはどれでしょうか？

第1問

歯ブラシを交換する時期の目安はどのくらいでしょうか？

- ① 2週間に1回くらい
- ② 1か月に1回くらい
- ③ 3か月に1回くらい



第2問

歯をしっかりとみがくための、歯ブラシの動かし方はどれでしょうか？

- ① 力を入れて大きく動かす
- ② 軽い力でこきざみに動かす
- ③ 力を入れてこきざみに動かす



歯みがきを続けていると、だんだんと歯ブラシの毛先が広がってきます。そのすると、毛先をしっかりと当ててみがくことが難しくなってしまいます。歯ブラシを裏側から見ると、毛先が広がっていないかチェックしてみましょう。

第1問の答えは...②

しっかりとみがくためには、歯ブラシを軽い力でこきざみに動かすのがポイントです。歯ブラシの毛先が広がらないようにやさしく当てて、軽い力でみがきましょう。

第2問の答えは...③

夏の「冷え」に気を付けよう！

気温が高い日が続き、教室に冷房を入れることが多くなってきました。外は暑くても、冷房の効いた教室で過ごしていると体が冷えてしまうことがあります。最近、冷房で体が冷えてしまい、体調が悪くなって保健室へ来る人が増えています。寒さや暑さの感じ方は人それぞれなので、羽織れるものを1枚用意して、体温調節ができるようにしましょう。



★ 保護者の方へ ★

○水泳授業についてのお願い



- 水の事故は命に関わります。安全で充実した水泳の授業ができるよう、御家庭での朝の健康観察をお願いします。合わせて、「爪を短く切る」「体を清潔に保つ」など、衛生面についても気にかけていただくようお願いします。
- 眼、耳、皮膚等に心配な症状がある場合は、症状の悪化や感染等を防ぐために、受診をして医師の指示に従ってください。耳鼻科検診や眼科検診の結果のお知らせを配付された場合は、できるだけ早く受診をして治療を完了していただくようお願いします。
- 今年度から、水泳の授業がある日の健康チェックの方法が「コドモンへの入力」に変更になりました。安全管理のため、コドモンへの入力がない場合には入水できません。御家庭での健康観察後、入力をしていただくようお願いします。
- 体調を整えるため、睡眠時間を十分に確保し、朝食をしっかり摂ることがきるように御協力をお願いします。
- その他、健康面で心配な点等ありましたら、お知らせください。