

すくすく



6月の保健目標  
歯に関心をもち、  
自分の歯を  
しっかりみがこう。



志木市立志木志木第四小学校 保健室 R1.6.4

梅雨の季節となりました。この時期は蒸し暑く汗をかくことが増えてきます。天気も変わりやすく、体調も崩しやすくなるので服装などで体温調節をおこない、汗をかいたらタオルでしっかりふきましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣！！

『いつまでも 続くけんこう 歯の力』



今、みなさんの歯は、大人の歯へと生え変わる途中にあります。生え変わりのときは、むし歯になりやすく、念入りな歯みがきが必要です。私たちの健康を支える大切な歯を毎日の歯みがきで丈夫な歯に育てましょう。

～歯垢(プラーク)って知っていますか？～

歯垢(プラーク)は、生きた細菌のかたまりで、むし歯の原因となります。水に溶けにくく、うがいでとることができません。この歯垢(プラーク)をとり、むし歯にならないようにしましょう！

☆歯垢(プラーク)のつきやすいところ☆

- ①奥歯のかみ合わせ
- ②歯と歯ぐきの境目
- ③歯並びがでこぼこしているところ
- ④生えている途中の歯

などは、歯垢(プラーク)がつきやすいところ  
です。ハブラシの毛先をとどかせるように意識して、より丁寧に歯磨きしましょう。



お知らせだよ♪

6月6日(木曜日)に1年生、3年生、5年生のみごさんは、歯科衛生士さんによる健康指導があります。歯ブラシ、コップ、手鏡、タオル、洗濯ばさみ を忘れずに持ってきてください。

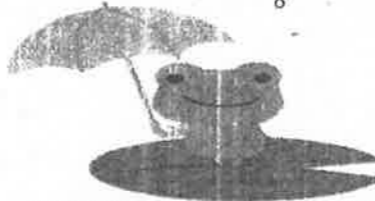
保護者の皆さまも  
参観可能です。  
ぜひ、一緒に  
ご覧ください。



6月6日(木曜日)は「プール開き集会です」です！

もうすぐ待ちに待ったプール開きです。水泳は、楽しいだけでなく危険な運動でもあります。むりをせずプールでのきまりを守って楽しい学習にしましょう！

プールに入る日の朝は体調チェックをしましょう！  
一つでもチェックがついた人は担任の先生に伝えましょう。



- 熱はありませんか？
- お腹や頭はいたくありませんか？
- 気分は悪くありませんか？
- 睡眠はしっかりとれましたか？
- 朝ごはんはしっかり食べましたか？
- 下痢はしていませんか？

梅雨の季節の健康管理ポイント

① 天気・天候にあわせた服そうをしよう！

梅雨の時期は、暑かったり寒かったりします。気温差が大きいほど疲れが出やすくなり、風邪をひきやすくなります。自分の体調に合わせて、調節ができる洋服を着ましょう。

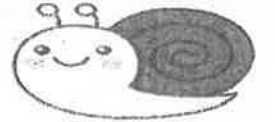
② 積極的に運動をしよう！

雨の日が多く、運動不足になりがちです。晴れた日にはなるべく外へでかけましょう。少しだけ散歩するだけでも違います。太陽の光に当たり、気分をリセットしましょう！！

③ ケガに気をつけよう！

雨が降ると、かさで周りが見えにくくなってしまいます。また、雨で足元がすべりやすいので、転びやすくなっています。周りをよく見て、気を付けて過ごしましょう。

雨ばかりで、外で遊べる日が少ないですが、空では夏の準備をしています。夏のおとずれを楽しみにして、元気に過ごしましょう。



《保護者の皆さまへ》

いよいよ、子どもたちが大好きなプールが始まります。プールがある日の前日はいつも以上に睡眠をしっかりと、朝のお子さんの体調や表情を注意深く観察してくださいますようお願いいたします。また、健康診断で治療や検査が必要のお知らせをもらったお子さんにつきましては早めの受診をしていただき、お子さんがより健康な体でプールを楽しめるようご協力をお願いいたします。



今月の保健だよりを担当しました養護実習生の鈴木晴日です。6月7日まで保健室でお世話になっています。残り少ない期間ですが、よろしく願いいたします。