

ほけんだより 6月

令和4年6月

戸田市立美女木小学校 保健室

先日せんじつの運動会うんどうかいお疲れ様つかでした。みなさんが活躍かつやくしている姿すがたを見て、私わたしも元気げんきをもらいました。

6月がつになり、梅雨つゆの季節きせつがやってきましたね。雨あめの日ひが続くと、気分きぶんが落ち込おやしくなります。

また、寒暖差かんだんさや新あたらしい環かんきょう境つかによる疲たいちょうれくすなどから、体調しきを崩ことししやす時期じきでもあります。今年ことしは

3年ねんぶりに水泳すいえいの授じゅぎょう業ひがあるため、引ひき続つづき朝あさ晩ばんの健康観けんこうかんさつ察おこなを行い、体調たいちょうを整ととのえて元げん気きに

学校生活がっこうせいかつを送おくりましょう！

みなさんは、正しい歯みがきができていますか？



みなさんは毎日歯みがきを頑張がんばっているとおもいますが、

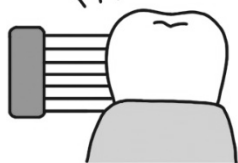
「みがき方かた」を意識いしきしたことはありますか？

食たべた後あとや寝ねる前まえにかかさず、丁寧ていねいに歯みがきをしていても、

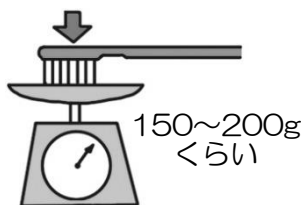
気づきいていない所ところにみがき残のこしがあるかもしれません。

改あらためて、正ただしい歯みがきの仕しかた方かたを確認かくにんしましょう！

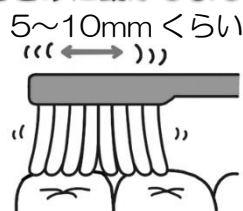
①毛先けさきを歯はに
きちんと当てましょう



②軽かるい力ちからで優やさしく
みがきましょう



③歯はブラシをこまかく
こきざみに動うごかしましょう



みがきにくい所ところは…



つゆ いま ねっちゅうしょう ちゅうい
梅雨の今こそ、熱中症にご注意ください！

6月は、夏本番を前に湿気とともに気温も高くなります。この時期から、特に注意したいのが「熱中症」です。熱中症は、暑さや水分不足などで体温をうまく調節できなくなることで起こります。みなさんは常にマスクをつけていると思いますが、マスクは体の中に熱がこもりやすくなったり、のどのかわきを感じにくくなったりするため、知らない間に脱水してしまい、熱中症になるおそれが高まります。そのため、こまめに水分補給をしながら熱中症に気を付けて生活しましょう。

学校で体調が悪くなったときは、無理せず、担任の先生に伝えてくださいね！

～6月のクイズ～ 梅雨に関するクイズを2問用意しました！

- ①梅雨の漢字に「梅」が入っている理由は、「梅の花が咲く季節だから」である。○か×か？
②かたつむりの赤ちゃんには殻がない。○か×か？

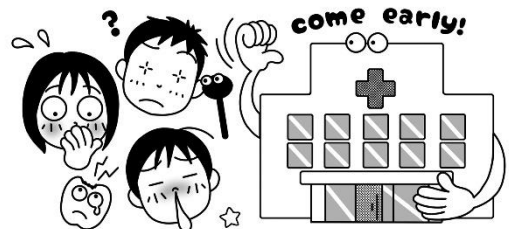


保護者の方へ

～健康診断の事後措置について～

健康診断の結果より治療のお知らせが届いた方は、早めに受診しましょう。受診が終了しましたら、治療のお知らせを学級担任に提出してください。御協力のほど、よろしくお願いいたします。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

編集後記

ほけんだより6月号を担当したのは、5月16日から3週間教育実習を行っている埼玉県立大学の皆さんです。今回は、6月4日～10日の「歯と口の健康週間」にちなんで、正しい歯みがきの仕方について取り上げました。歯みがきは、歯ブラシの使い方をマスターすることで、より上手に歯をみがくことができるようになります。みなさんも、正しい歯みがきの仕方を覚えて、歯みがきマスターになれるように頑張りましょう！

6月のクイズの答え ①× ②×

詳しい説明は、「クイズ王国 梅雨にまつわるマルバツクイズ」にあります！