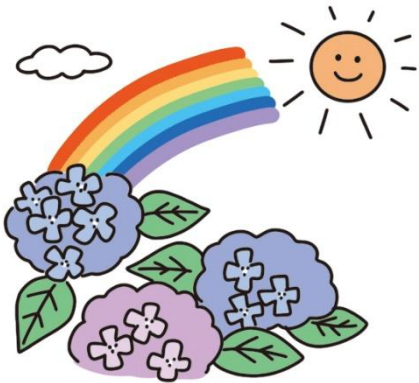


ほけんだより 6月

令和8年6月
戸田市立喜沢小学校
保健室



6月に入り、初夏の様な暑い日が増えてきました。体が暑さに慣れていない時期なので、熱中症の予防がとても大切です。登校前の健康観察、登下校時の帽子の着用、こまめな水分補給、野外活動時は休憩をとるなど自分でできることは、自分から進んで行動しましょう。体調が良くないときは、無理をしないで、早目に大人に言うことも大切です。暑さにまけないためにも食事・睡眠・運動のバランスを考えて、体力をつけていきましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

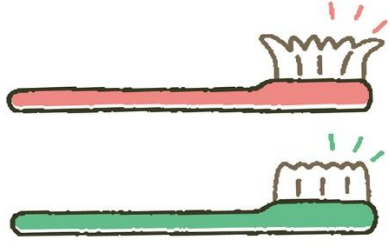


じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

歯の健康診断の結果をみなさんに配布しました。治療の必要がある人は、早目に歯医者さんにみてもらいましょう。治療の必要がなかった人は、むし歯をつくらないように、これからもその状態をキープして行ってほしいと思います。食後の歯みがきががんばりましょう。

あめ ひ 雨の日

ツルッと

てんとう ちゅうい 転倒に注意

いっぽいっぽ しんちゅう 一步一步を慎重に!

- がっこう ろうか かいだん 学校の廊下や階段
- どうろ はくせん 道路の白線
- ふた マンホールの蓋
- げんかん ゆか 玄関などタイルの床



じき あんぜん つうがく つゆの時期も安全に通学

しょう

- かさの使い方に気を付けよう
広げるときは周囲の人に注意しよう
ふざけて振り回すことはやめよう
- レインコートを着よう
両手がつかえるので安心
- ながくつがおすすめ
くつがぬれてしまうと歩きにくくなる



きこうにあわせて 衣服を工夫しよう



ころもが きせつ 衣替えの季節になりました。はんそで はん 半袖シャツや半ズボンを着ている人が多くなっていますが、つゆの時期は時々、肌寒さを感じるような日もあります。また、気温が上がると教室では、エアコンを使う日も増えてきます。暑さや寒さの感じ方は、個人差がありますが、ながそで うえぎ 長袖シャツや上着を上手にかつよう 活用して、じぶん おんどちようせつ 自分で温度調節をできるようにしましょう。

あたま 頭、かゆくはない?

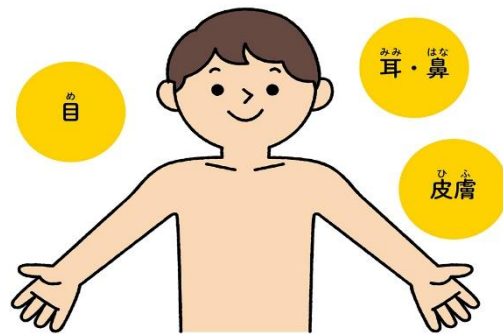
あたま 頭がかゆいの
は、あたま 頭皮(頭の皮
ふ)が、あせ 汗や汚れ、
かんそう 乾燥などが原因で
えんしやう 炎症を起こしているからです。か
ゆくてたまらないときは、ひふか 皮膚科
のお医者さんに診てもらいましょ
う。



アタマジラミも原因の一つです。
コロナ禍で減りましたが、ここ数年、
また増えてきているようです。
アタマジラミが流行っている地域
では、注意と対策が必要です。

プール学習がはじまる前に

気になるところはお医者さんに相談しておこう



じび けんしん がんか けんしん けっか 耳鼻科健診や眼科健診の結果のお知らせで、治
りよう ひつよう 療が必要となっていた人は、すいえいがくしゅう さんか 水泳学習の参加
かくにん か はやめ じゆしん 確認も兼ねて、早目に受診しましょう。