

保健だより

下阿多古小学校
令和6年6月号

梅雨の時期を迎え、雨でじとじと蒸し蒸しする日もあれば、真夏のような暑さの日もあります。この時期は不安定な天候のため、体調を崩しやすい時期でもあります。

体調を整えるためには、十分な睡眠・休養と栄養バランスのとれた食事が大切です。

また、気温や湿度が高い日は、熱中症に注意して生活しましょう。こまめに水分をとることや汗をかいたらしっかり拭いたり着替えたりすることを心がけていきましょう。



6月の保健目標 歯を大切にしよう

☆ 子どもの頃からの歯みがき習慣が、一生の健康生活に大きく影響します。歯みがきで心と体を健やかにしましょう。



6月の保健行事



- 3日(月) 健康安全の日
- ・むし歯予防、上手な歯のみがき方の指導を行います。
 - ・生活習慣チェックの結果と6月の体重を記録して、健康手帳を提出してください。

※ 5月ですべての健康診断が終わりました。各検診で「受診が必要」と通知があった場合は、早めに専門医を受診し、結果を学校まで提出してください。

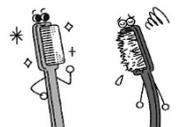
歯の健康のために大切なこと



<よくかむことの効果>

- ① 食べすぎ(肥満)を予防する。
- ② 歯・口の病気を予防する。
- ③ 味覚が発達する。
- ④ 言葉の発音がよくなる。

☆ 歯ブラシは、
月1回を目安に
取り替えましょう。



《水泳指導について》

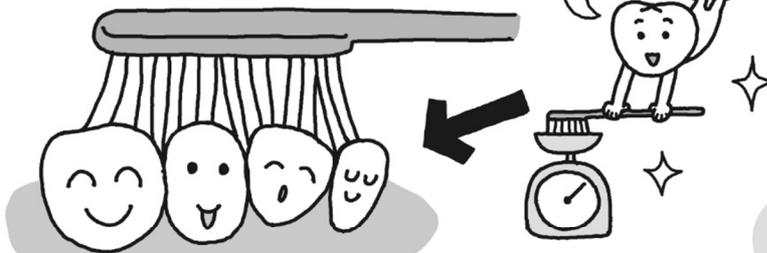
今月から、体育等で水泳が始まります。安全に行えるよう、下記のことにご注意をしましょう。

- ① 持病等で、主治医より水泳に関する指示を受けている場合は、必ず担任と養護教諭に管理内容と配慮事項をお申し出ください。
 - ② 体調が悪いときはプールに入れません。体育の見学は、本読みカードや連絡帳等で、学級担任に連絡をお願いします。(月経で見学の時は、お子さんを通して養護教諭に伝えてください。)
 - ③ 体を清潔にし、着替えや頭髪の始末がすばやくできるようにしておきましょう。
 - 手足の爪は短く切り、頭髪は水泳帽子の中に入れやすい髪型にしましょう。また、短時間で着替えたり、髪を自分で結びなおしたりできるようにしておきましょう。
 - ピン止め、飾りのついたゴム、ばんそうこう類ははずしてください。
 - 学校に貸出用の水泳帽子はありません。
- ※ アタマジラミは、住環境の変化から季節を問わずみられるようになりました。心配な場合は、養護教諭に御相談ください。



歯をみがくときの力加減に気をつけて!

○ 適度な力加減の場合



✕ 力が弱すぎる場合



✕ 力が強すぎる場合



歯をみがくときは150~200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がりすぎず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増えますし、力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないばかりか、歯肉を傷つけることもあります。

◎お子さんの歯みがきの様子を見てあげてください。