

6月のほけんだより

令和4年6月1日 藤井寺市立第三中学校 保健室

季節の変わり目で、体調を崩している人が増えてきています。この時期は感染症対策に加えて熱中症の対策も必要になってきます。夏服推奨期間にも入りますので衣服の調節や毎日の水筒の準備を心がけてくださいね。

そして、毎日の健康観察の結果、体調が悪いときは迷わず学校を休み、病院を受診するなどしてください。これから迎える暑い季節を元気に乗り越えましょう。



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。この機会にもう一度、自分の歯みがきを振り返り、下の記事を参考に「歯みがき上手」になりましょう。6月9日には歯科検診が予定されています。当日の朝は特にしっかり歯みがきをしてきてくださいね。



歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

① 毛先が広がっている
② 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの握り方は？

① グー持ち
② えんぴつ持ち

歯みがき ジョーズのヒミツをおしえます

歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

① 毛先が広がらない程度の軽い力で
② 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

① 歯みがきをしながら鏡を見る
② みがき終わるまで鏡を見ない

歯ブラシは ②
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①
ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

今日から始める夏の準備

汗をかく
軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる
早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

プール学習

元気に楽しむために

- ☑ 朝ごはんは食べましたか？
- ☑ 睡眠は十分とれましたか？
- ☑ 顔色は悪くありませんか？
- ☑ ケガをしているところはありますか？

気になることがある人は、先生に相談しましょう