

ほけんだより 6月

令和6年6月4日
江戸川区立春江小学校
校長 小林 麻子
養護 笹井 栄子

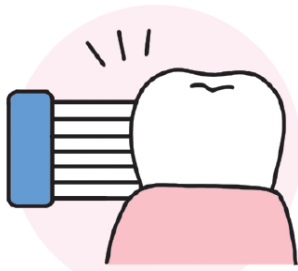
6月になり、雨の日は増える季節になりました。この時期は、じめじめとしていて、暑い日と少し寒い日の差もあり、とても過ごしにくい季節です。雨に負けないで、しっかりと体調管理をし、元気よく過ごしたいですね。また、雨で地面や床もすべりやすくなります。けがをしないよう、安全にも気を付けて梅雨を乗り切りましょう！

チェックしよう！ 歯のみがき方

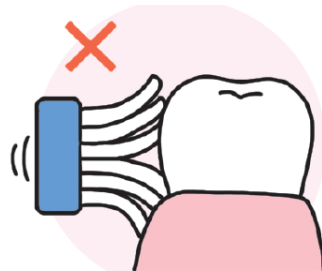
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



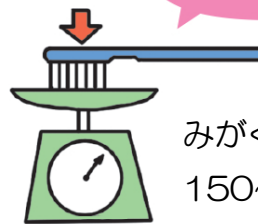
けさき は
毛先を歯に
きちんとあてよう



ちから
力をいれすぎないよ
うにしよう

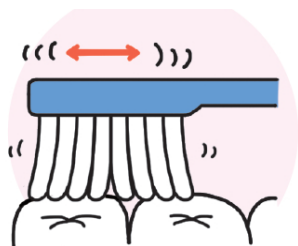


「はかり」で
たし
確かめてみよう



みがく力の目安は
150~200gくらい

は
歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…

まえ ば
前歯のうら
などは



「かかと」で

おく ば
奥歯
などは



「つま先」で

は は あいだ
歯と歯の間
などは



「わき」で



梅雨を元気に過ごすための健康管理

■**気温の変化に合わせて、服装を調整しましょう。**



寒い時は上着を着る、暑い時はそでの長さを
変えたりして調節しましょう。

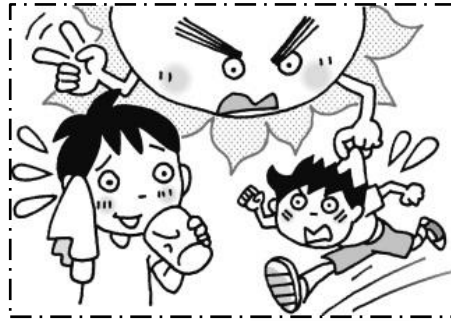
■**清潔な下着をつけましょう。**

下着は汗を吸い取り、服の中の温度を下げてくれ
ます。涼しいときは、保温の効果も果たします。

■**熱中症の対策をしましょう。**

湿度が高いうえ、からだ暑さに慣れて
いないので、梅雨時は特に注意が必要です。

- こまめに水分補給と休憩をとる。
- 無理な運動はひかえる。
- 外で遊ぶときは帽子をかぶりましょう。



■**けがに気を付けて、安全に過ごしましょう。**



- ・地面や廊下がぬれるとすべりやすくなり
ます。足元に気を付けて歩きましょう。
- ・傘の先は危険です。傘で遊んだり、振り
回したりするのはやめましょう。



もうすぐプールびらきです

6月24日(月)はプールびらきです。

○**忘れないでね!**

みみ
耳そうじ



き
つめ切り



目・耳・鼻の病気で病院に行っている人は、
プールに入れるかお医者さんにききましょう。

○**プール前にチェック**

- 熱はないか?
- ごはんは食べたか?
- 元気はあるか?
- しっかり寝たか?



6月のほけん行事

■6月6日(木) 歯科健診(8:45~)
対象学年: 1・2・3年・つばき学級

■6月13日(木) 歯科健診(8:45~)
対象学年: 4・5・6年
江戸川区では月に1回、「歯ブラシ」をお
渡ししています。

歯ブラシは「1か月に1度」を目安に、
新しい歯ブラシと交換するのが理想です。

1~2週間くらいで
毛先が開いてしまう
場合は、みがく力が
強すぎるかもしれない
ので注意しましょう、
歯科健診でむし歯や
歯肉の病気が
見つかった人はでき
るだけ早く、歯医
者さんで治療を受けましょう。

