



ほけんだより 6月号

令和5年6月2日
吉川市立美南小学校
ほ け ん し つ



運動会が終わり、あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。



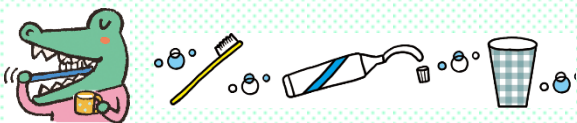
は くち けんこうしゅうかん

歯と口の健康週間



6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です。歯科健診の結果が今後返却されます。むし歯はなくても、「歯垢」が付いている人が多くいました。

そのままにしておくと、口の中だけではなく体中に悪い菌の影響が出て、いろいろな病気を引き起こしてしまいます。そうならないように、毎日のていねいなブラッシングを行い、歯も口の中もピカピカにして元気な体をつくりましょう。



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。



毛先を歯に
きちんとあてよう



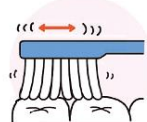
力を入れすぎない
ようにしよう



「はかり」で
確かめてみよう



歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

保護者の方へ

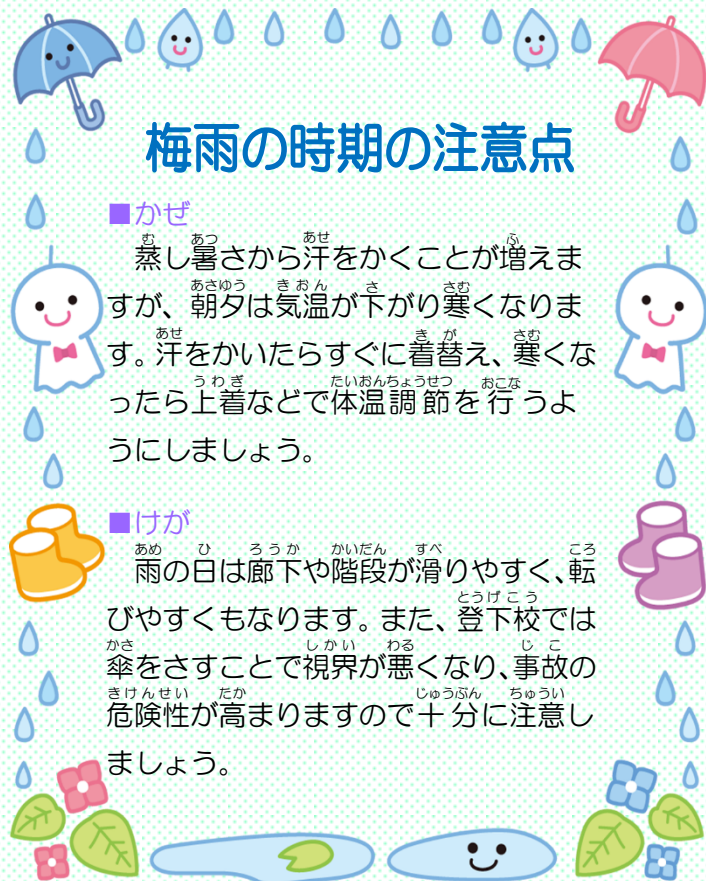


水泳学習が始まります



水泳の授業が始まりますので、体調管理を十分に行っていただくとともに、水泳学習期間中は毎日「LEBER」での体温等の入力を8時15分までに忘れずにお願いします。

また、爪が伸びていると、けがや炎症の原因となります。水着など名前の準備と同じく、爪の確認をお願いいたします。



梅雨の時期の注意点

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしましょう。

■けが

雨の日は廊下や階段が滑りやすく、転びやすくなります。また、登下校では傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まりますので十分に注意しましょう。