

ほけんだより 6月

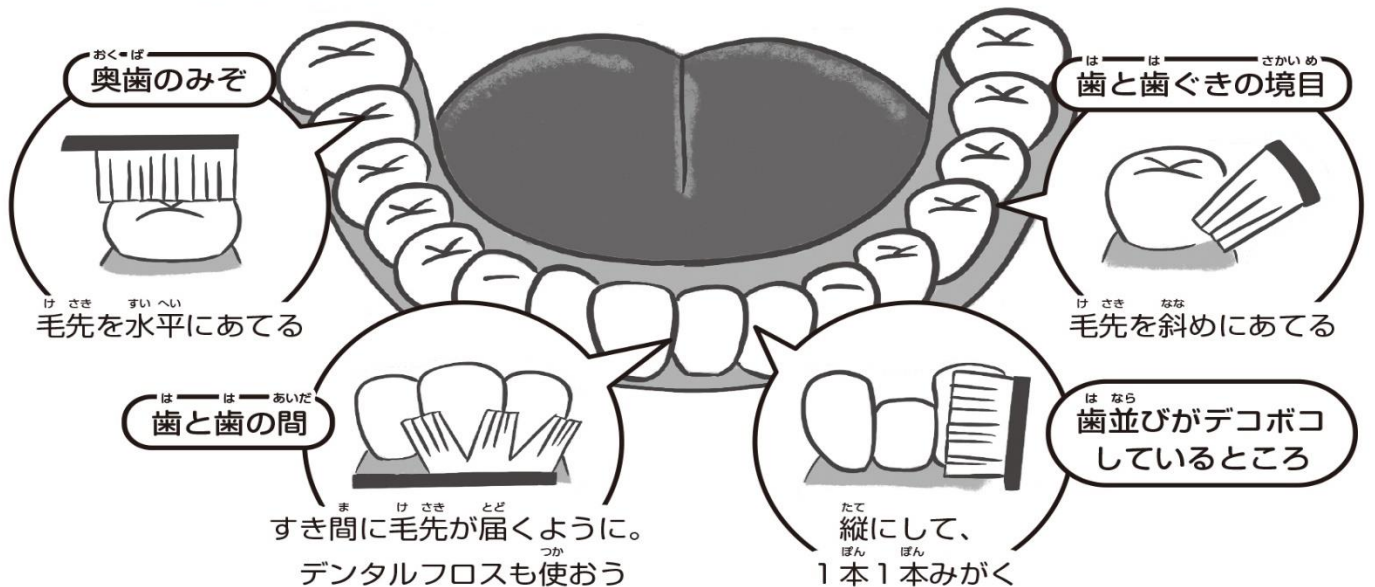
三田市立小野小学校 保健室

梅雨の季節にきれいに咲く「あじさい」は、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青色、アルカリ性の土だと赤色の花になります。今度「あじさい」を見つけたら、観察してみてください。

6月4日から6月10日まで、『歯と口の健康週間』です。歯と口の健康づくりは、虫歯や歯周病だけでなく、全身の健康にかかわってきます。先月の歯科健診で虫歯があった人は、早めに歯医者さんで診てもらってください。虫歯は自然に治りません。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、歯みがきをしっかり続けていきましょう。

6月4日むし歯予防デー

みがき残しやすい場所 と みがき方



歯垢 (プラーク) って何?

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。

❀❀ プールがはじまります ❀❀

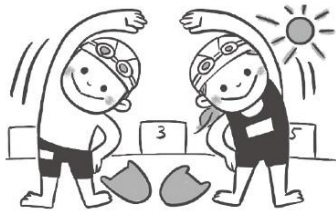
プールの前に・・・

- ① 目・耳・鼻の病気がある人は、お医者さんに相談しておく
- ② 爪を切っておく
- ③ 耳そうじしておく
- ④ 前の日は、しっかりねる
- ⑤ 朝ごはんを食べてくる

プール授業

ルールを守って

事故0に



プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

❀❀ 熱中症に注意 ❀❀

からだ暑さになれていない今の時期は「熱中症」になりやすいので、気をつけましょう

- ① うんどう前・うんどう中・うんどう後に水分補給
- ② 暑い日には、ぼうしをかぶり、うすぎになる
- ③ 体調が悪くなったら、すぐに休む



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

【毎日もってくるもの】

暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

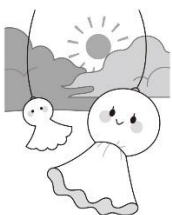
タオルで汗を拭く

疲れたら休む



- * 汗拭きタオル
- * すいとう
- * ぼうし

【 おうちの方へ 】



先週、1年生～4年生に、歯科衛生士さんによる「ブラッシング指導」をしていただきました。6歳臼歯のことや、虫歯にならないための磨き方など、実技も含めて教えていただきました。「歯は、あと90年くらい使うと知っておどろきました。がんばってみがきます」「歯ブラシを、えんぴつ持ちにしていなかったのがびっくりしました」「コーラやジュースには砂糖が、スティック10本分も入っているのがびっくりしました」

「6さいきゅうしのことを初めて知りました。歯をたいせつにします。また来て下さい」などの感想を書いてくれました。『小学生は、歯の生え変わりの時期なので、特に虫歯になりやすいです。ご家庭でも奥歯まで磨けているか、確認してあげてほしい』とおっしゃっていました。