



ほけんだより



令和5年6月5日

三田市立けやき台小学校

ほけんしつ

衣替えの季節になり、半そでや薄着の人が増えてきました。この時期は、雨が降ると肌寒くなることもあります。そんなときは、脱ぎ着できる上着を用意しておくとお便利です。体調を崩さないように上手に衣服の調節をしてください。また、おなかのかぜがはまっているので、手洗い・うがいをしっかりしましょう。



歯みがき 3つの「すぎ」に注意しよう!

歯科健診の結果はどうでしたか？むし歯があった人、歯肉炎、咬合異常といわれた人など、お知らせをもらった人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。むし歯は放っておいてはいけませんよ。

つよすぎ



つい力が入っていませんか？歯ぐきを傷つけることになるかもしれません。

はやすぎ



あっという間に歯みがきがすすんでいませんか？時間をかけて丁寧に。

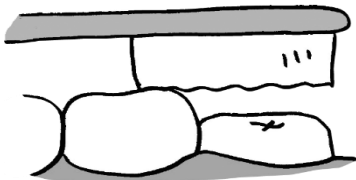
つけすぎ



歯みがき粉は、ほんの少しにしましょう。

歯がはえかわるときに気をつけること

はえるとちゅうの歯のむし歯にちゅうい



歯ブラシがとどきにくいので、歯ブラシの向きを変えてみがきましょう

よくかんで食べよう

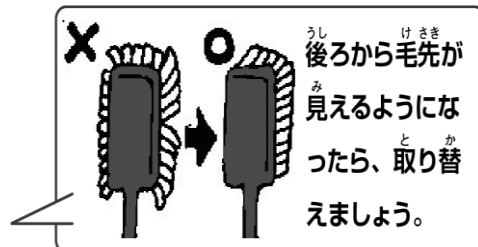
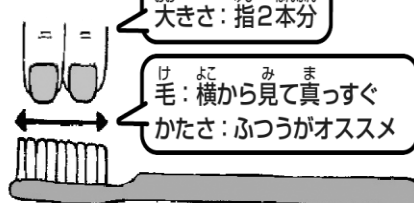


歯がぬけていると少しかみにくいけれど、あごも成長するのでよくかむことが大切です

子どもの歯がぬけたらとなりの歯にむし歯がないかチェックしよう



見つけたらできるだけ早く歯医者さんにみてもらいましょう



つゆの季節 ハンカチをしっかりと持ちましょう!

つゆの季節には、気温がだんだんと高くなり、雨の日が多くなります。服装も、長袖から半袖に代わる時期ですね。当然、汗をかくことや、雨にぬれることも増えてきます。そんなときに、ハンカチが大活躍! いざというときに、かばんや机の中にしまいっぱなしで使えない、なんてことがないように、お気に入りのハンカチを、常に持ち歩くようにしましょう。

あせ 汗をふく



ぬれたところをふく



きずくち 傷口をおさえる



こおり 氷を包んであてる



ねつ ちゆう しょう よ ぼう 熱中症予防のひみつ

熱中症は、強い日差しや気温の高いとき、体温の調節がうまくできなくなって起こります。これからの季節、季節的な暑さとなり、熱中症の危険もぐんぐん上がっていきます。そこで、熱中症予防の「ひ」「み」「つ」を教えます! みんなで気をつけましょう。

ひ かげで休む



30分に1回程度は、涼しい場所ですぐ休めましょう。

み ず(水分)補給



のどがかわいたと感じる前に、このまめに少しずつ(100cc程度)飲むようにしましょう。

つ めたいもので



ぬらしたタオルで顔や首、体をふいたり、足を水につけて体を冷やしましょう。

がつ ほけんぎょうじ 6月の保健行事

- 6月1日(木) 耳鼻科健診(1, 3年生) 内科健診(5年生)
- 12日(月) 内科健診(4年生)
- 22日(木) 耳鼻科健診(5年生)
- 29日(木) 眼科健診(1, 2, 3年生)

保護者様

マスクについてのお願い

マスクの着用については、給食当番の時には必ず着用することになっています。これまでは、マスクを忘れた場合にも保健室で対応していましたが、6月からの対応については、忘れた場合には、教室で貸し出しをします。忘れた日の翌日にマスクを1枚学校に持ってきていただきますようよろしくお願いいたします。

保健室では、感染予防用にマスクを必要に応じてお渡しします。