

ほけんだより

児童数配布

第3号
令和6年6月3日発行

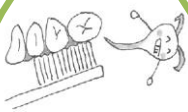
練馬区立向山小学校
保健室

もうすぐ梅雨の季節です。気温の変化も激しく、じめじめとした湿気のために、体調をくずしやすくなります。体や衣服を清潔にして、気持ちをさわやかに！そして体調にも十分注意しましょう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です



歯の汚れがのこりやすいのはどこ？



歯と歯の

あいだ



歯と歯ぐきの

あいだ



おくば
奥歯の

かみあわせ



でこぼこ

したところ



せの

ひく
低い歯

じょうずにみがく
ためには

○1～2本ずつみがくつもりでいねいに

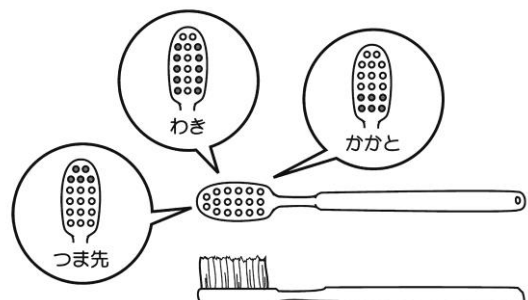
○歯ブラシの毛先をあてて、小さく動かそう

○毛先が広がらないくらいの力でみがこう

○届きにくい所は歯ブラシをたてにしてみよう

○歯ブラシのつま先や

かかとも使おう



うらもあります

歯科健診後、よい歯のバッジを配布します！

今年から、よい歯のバッジは、むし歯のあるなしにかかわらず、

歯科健診を受けた人全員がもらえるようになりました。

欠席して歯科健診を受けていない人は、健診を受ければもらえます。

早めに受診しましょう。

目や耳などの病気を早めに治しておこう



健康診断で異常が見つかった人は、

プールが始まるまでにお医者さんで
みてもらいましょう。

治療が済んだら報告書を学校に提出

してください。

「むし暑い」から
「暑い！」へ...

夏はもうすぐ

梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気が
つづきやすい6月。気温も湿度も高めで、
じっとり、ジメジメとむし暑さを感じるこ
とが多いですね。晴れていなくても湿度が
高かったり、風とおしがよくないところに
いたりすると熱中症になる危険があります。
でも、その一方で『梅雨寒』という言葉が
あるように、雨やくもりの日には思ったよ
り気温が下がることもあります。その日・
そのときに合わせて、半そでの上から長そでのうすいシャツを着る
など、体調をくずさないためのくふうを心がけましょう。



また、梅雨の晴れ間などに急に温度や
湿度が上がったときも、熱中症が起こり
やすくなります。こまめに水分をとる、
ぼうしをかぶるなどの対策をお忘れな
く。もちろん、十分なすいみんや栄養バ
ランスのとれた食事もおかせません。夏
の暑さにいまからそなえましょう！