

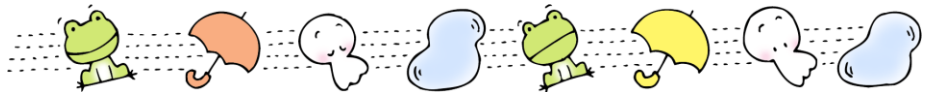
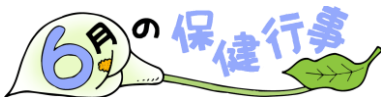
# 6 ほけんだより

令和8年5月29日 権現堂川小学校 保健室

今月の目標

歯を大切にしよう

梅雨の気配を感じる季節になりました。今月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんが毎日おいしく食事をしたり、元気に笑ったりできるのは、健康な歯があるおかげです。一生使い続ける大切な宝物である歯を守るために、毎日の歯みがきを見直し、むし歯のないきれいな口を目指しましょう。

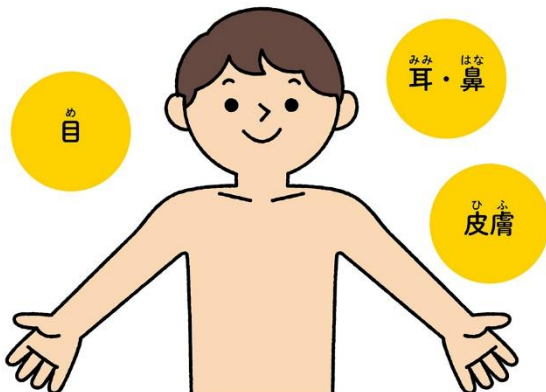


(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
1日	2日 ブラッシング指導 (1・2年) SC来校日 (9:30~12:20)	3日	4日	5日
8日 発育測定 1・2年	9日 ブラッシング指導 (3・4年)	10日	11日	12日
15日 発育測定 5・6年	16日	17日 発育測定 3・4年	18日	19日
22日	23日 SC来校日 (13:15~16:00)	24日	25日	26日

- \* 予定は変更になることがあります。
- \* 発育測定の際、髪の毛を頭の上やうしろで結ばないでください。
- \* スクールカウンセラーに相談希望の保護者の方は、学校にご連絡ください。

## プール学習がはじまる前に

気になる場所はお医者さんに相談しておこう



## 梅雨時も油断大敵 熱中症

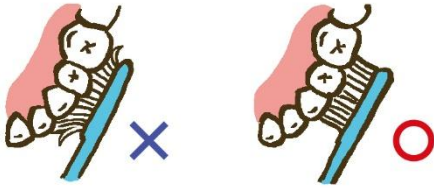
梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



# 知ってる？ 歯みがきのNGポイント

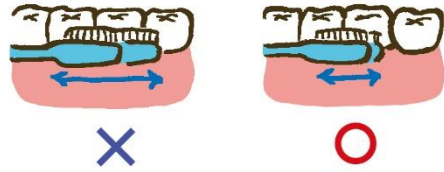
## NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



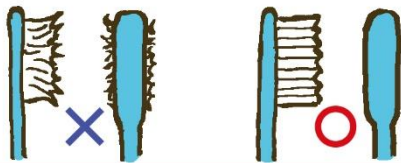
## NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1〜2本分ずつ小さきみに動かしてみがこう



## NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

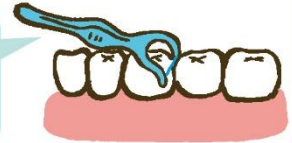
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



## NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つかい慣れていない人には、持ち手のあるタイプがおすすめ!

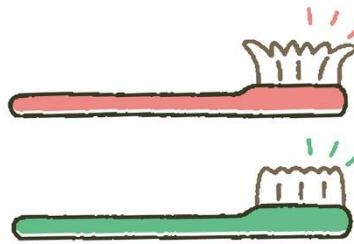


## じょうずな歯みがき、できている？



### みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



### 自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



### じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。



## 夏に向けて体力をつけよう

今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時季に夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと、すなわち「暑熱順化」が大切です!

まず、心がけたいのは、適度な運動。運動して汗をかく習慣によって、体に備わった汗による体温調節のシステムが働きやすくなります。また、お風呂につかって汗をかいて体温を上げることも、おすすめです。そのほか、早寝早起きや朝食をしっかり食べる習慣も、夏場の体力維持につながります。

運動を頑張ったり、花火大会や夏祭りなどのイベントに友達と出かけたりのためにも、健康には気をつけましょう!