

ほけんだより

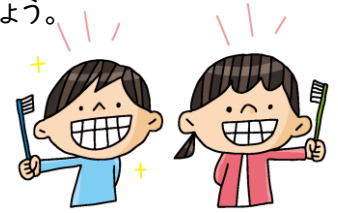
令和5年6月1日
千葉市立花見川小学校
保健室

日中は半袖で過ごせる日が増えてきました。暑さに慣れていないこの時期は、とても体調を崩しや



すいです。運動会の練習で体を動かす機会が増えて疲れがたまっていますので、早めに布団に入って体を休めるようにしましょう。

は 歯みがきをしっかりしていますか？



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。すみずみまで歯をみがくことは健康な歯を保つ

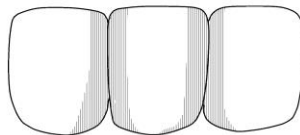
のにととても大切です。頑張ってくれている1本1本の歯に感謝の気持ちを込めて丁寧にみがきましょ

う。

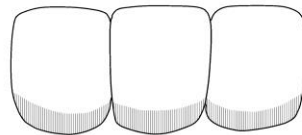
みがき残しやすい場所は注意してみがこう

歯と歯の間や歯ぐきとの境目、おく歯のかみ合わせなどはみがき残しやすい部分なので、鏡を見ながら毛先をきちんと当ててみがきましょう。

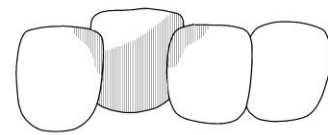
◎みがき残しやすい部分



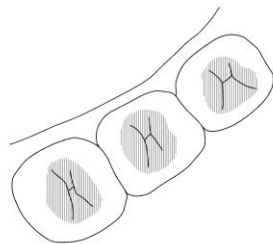
歯と歯の間



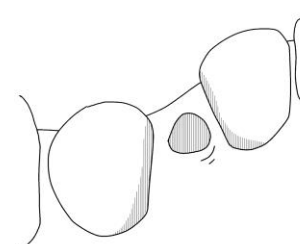
歯と歯ぐきの間



前後にずれている歯



おく歯のかみ合わせの部分



新しく生えている歯とその周り



5、6年生の健康委員会で、歯と口の健康に関する標語と絵を作成しました。健康委員会全員の作品を学校の中に掲示しますのでみなさん見てください。

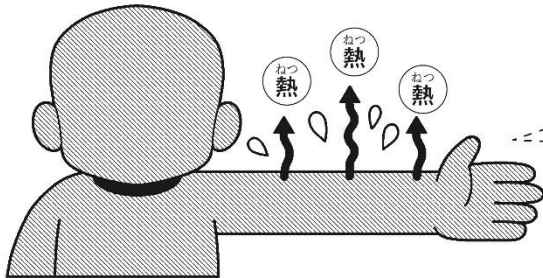


6月に気を付けてほしいこと

先日、熱中症のお話をしました。覚えていますか？暑くなると気が付かないうちにたくさんあせをかいて、体の水分が外に出てしまいます。水分補給をしっかりとしましょう。また、日差しが強くなったり、虫が活発に活動したりする時期でもありますので、日焼け止めクリームや虫よけ剤で対策しましょう。

“あせ”の大切な役割

暑いときや運動をして体温が上がったとき、私たちはあせをかきます。あせをかくのは、あせがかわくときに体の表面の熱をうばって、体温が上がり過ぎるのを防ぐためです。



体の中に熱がたまらないように、あせをかいて体の外に熱をにがし、体温を一定に保ちます。

© 少年写真新聞社 2022



毎日忘れずに
水筒を持てきましょう！
のどがかわいて
いなくても休みの
時間ごとに飲むようにしてください。



体育や外遊びの時は、必ず赤白ぼうしをかぶりましょう。
学校に来るときや学校から帰る時もぼうしをかぶって日差しから体を守りましょう。

虫よけスプレーは登校前におうちで塗ってくるようにしましょう。また、においの強い虫よけリング等は、おいて体調が悪くなってしまうお友達もいますので、避けるようにしてください。



学校生活で子どもが使うのにおすすめの日焼け止めクリームは、
●「SPF15以上」、
「PA++～+++」
●「無香料」「無着色」
のものです。

