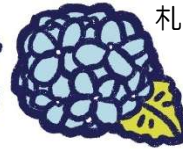


ほけんだより

6月号



札幌市立藤の沢小学校

保健室

6月号

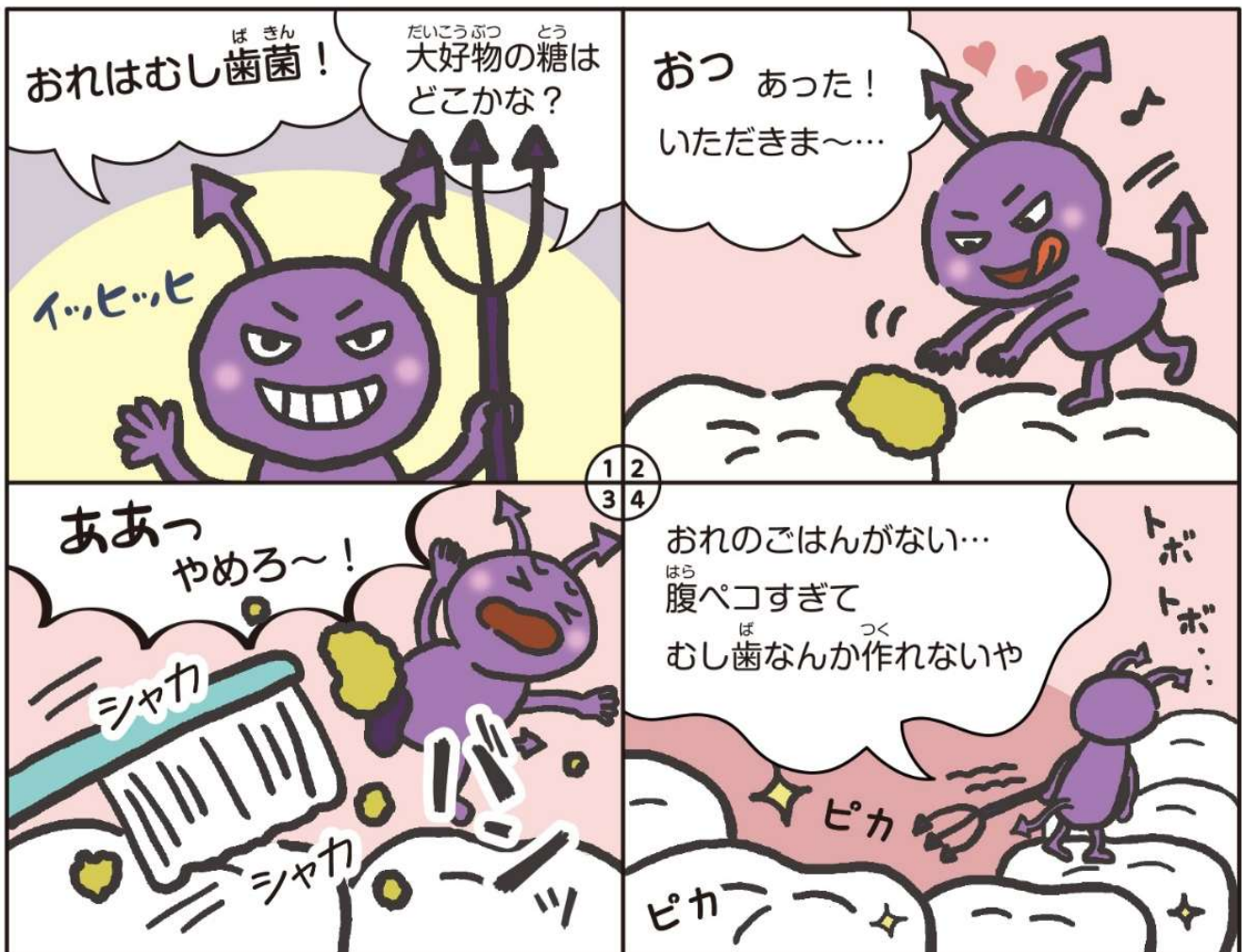
6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。また、11日には全学年の歯科検診もあります。歯のみがき方はバッチリですか？むし歯は放っておいても自然には治りません。検診の結果、クリーム色のお知らせ用紙が届いた人は早めの受診をおすすめします。毎日の丁寧な歯みがきで、ピカピカの歯をキープしましょう✦

また、これからの季節は気温が上がっていきます。今のうちから汗をかく練習をして、暑さに慣れていきましょう。こまめに水分補給をすることも忘れずに！

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



むし歯菌と競争だ！



ポイント

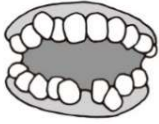
食べたら歯みがき。

むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

きれいに生やすコツ

大人の歯を

小 学生になると、子どもの歯がぬげ大人の歯にどんどん生えかわります。大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまう。歯が重なって生えてしまうことも。



歯が生える場所を広げるには？

大切なのは、しっかりかんで食べること。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。「ひとくち30回」を、めやすに、よくかんで食べましょう。



すいえいがくしゅう けんこうちょうさ
水泳学習の健康調査をします

6月末から始まる水泳学習に向けて、事前の健康調査を行います。水泳学習健康カード裏面の記入欄にご記入いただき、6月10日(水)までのご提出をよろしくお願いいたします。

【あぶない!】水筒の正しい持ち方：お腹のケガを防ごう

水筒を「お腹の前」にして歩くのはやめよう!

お腹の前にあると「大ケガ」のもと
転んだ時に水筒がお腹に食い込み、中の臓器を強く傷つけてしまうことがあります。

安全な持ち方

- 基本は「リュック」に入れよう
手を自由にするので、転んだ時にしっかりと手をつけて身を守ることができます。
- かける時は「おしり側」にずらす
斜め掛けにする時は、水筒がお腹の前に来ないように、背中やおしりの方に回して固定しましょう。
- 「持ったまま」走らない・遊ばない
走る時は水筒をはずし、遊具で遊ぶ前には必ず決まった場所に置いてから遊びましょう。

© NotebookLM

水分補給のために水筒を持ち歩く機会が増えていますが、水筒のたすき掛けによる思わぬケガにご注意ください。

子どもは転倒した際にとっさに手をつきにくく、お腹の筋肉もまだ未発達なため、転んだ拍子に水筒でお腹を強く打つと、内臓損傷につながる危険があります。また、水筒のひもが首や腕に絡まったり、遊具に引っ掛かったりして起こるケガにも、十分な注意が必要です。