

ほけんだより 6月



札幌市立光陽小学校 保健室 R.8. 6. 3

今週から「運動会特別時間割」が始まりました。運動会当日、練習の成果を100パーセント出し切れるように、ケガや風邪に気を付けて過ごしましょう。

グラウンド完成！外遊びのじゅんびはOK？

待ちに待ったグラウンド！体育の時間や休み時間、放課後にも使えるようになりました。運動や外遊びを安全に楽しむために、しっかりと準備をしましょう。

持ち物

- ★水筒…こまめに水を飲もう！
- ★ぼうし…陽射しやケガから、頭をまもってくれるよ。
- ★タオル…汗をかいたらタオルでふこう。
- ★服装…運動しやすい服・スニーカーを選ぼう。
Tシャツの下にインナーを着るのを忘れずに
- ★ハンカチ…遊び終わったら手を洗おう。
- ★ティッシュ…鼻水や鼻血が出たときに使うよ。



元気な体

- ★朝家を出る前に、今日の体調チェック！
- ★たっぷり睡眠
- ★しっかり朝ごはん
- ★風邪を引いているときや、ケガをしているときは、無理をしないでゆっくり休もう。
- ★運動の前に…準備運動でケガ予防！



気温が高くなってきました！

梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温があがった日は要注意です。頭痛やめまい、吐きけ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。



～5月の保健室の様子～

- 「溶連菌感染症」が発生しています。
爆発的な流行ではないものの、毎週数名が罹患しています。“のどが痛い”“熱が出る”“手足に発疹が出る”“舌に赤いブツブツが出る”といった症状が特徴です。医師の診断を受けた場合は、出席停止となります。
- グラウンドの使用が始まり、転倒による擦り傷、打撲傷での来室が増えました。傷口に付いた砂・泥は、水道できれいに洗いましょう。

くち なか けんこう かんが 口の中の健康を考えよう

自分の口の中は健康かな？

毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

- ・歯のようす
- ・歯ぐきのようす
- ・歯みがきの方法、回数
- ・食事、おやつのととり方

この機会に振り返ってみてくださいね。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



けんこう は しにくえん は 健康な歯ぐき・歯肉炎の歯ぐき そのちがいは…？

	色	状態	出血
健康な歯肉 	薄いピンク色	硬い	出血しない
歯肉炎の歯肉 	赤っぽい 赤紫色	はれて ブヨブヨ している	ある

※歯肉…歯ぐきのこと。

観察しよう！
自分の歯ぐきを鏡で見たりさわったりチェックしてみよう！
軽い歯肉炎は、ていねいな歯みがきで改善していくよ。
※心配な時は、歯医者さんに相談しよう。

じょうずな歯みがき、できているかな？ 朝と夜の2回、ていねいにみがこう！

ポイントはココ！

食べかすや歯垢（プラーク）を取るために、歯みがきのポイントがあります。

- ①歯ブラシの毛先をしっかりと歯にあてる：
毛先を歯と歯の間、歯と歯肉のさかい目、奥歯のかみ合わせなどにあてます。
- ②軽い力でみがく：毛先が広がらないくらいの力でみがきます。
- ③歯ブラシを細かく動かす：歯を1本1本、細かくみがきます。



よくかんで食べると、いいことたくさん♪

- ・「だ液」がたくさん出て、食べかすや細菌を洗い流してくれる。
→むし歯や歯肉炎の予防になるよ！
- ・食べ物の栄養を吸収しやすくしてくれて、胃や腸の働きを助ける。
- ・脳の働きを活発にする。 ・食べすぎを防ぐ。 など

目標は1口30回かむこと！意識してみてね。