

ほけんがよい6月

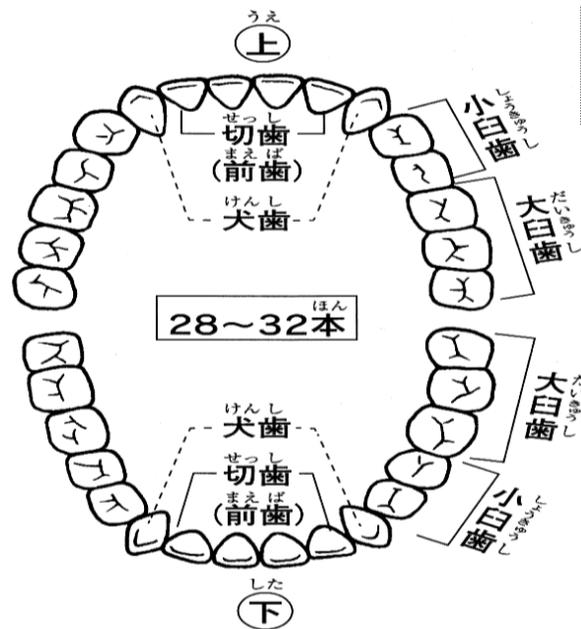
2017年6月 松原市立恵我南小学校 保健室



梅雨の季節がやってきましたね。急に気温が上がり出すこの時期は体調を崩しやすくなります。自分の体調を気かけましょう。雨の多い季節は、部屋の中で過ごす時間も長くなります。走り回ってけがをしないよう、気を付けてすごしましょう。

歯の衛生習慣です

6月4日～10日は、歯の衛生週間です。毎日、食事の後に歯みがきができていますか？この機会に、歯を1本1本ていねいにみがくことを心がけながら歯みがきを試してみましょう。



犬歯・・・大きくとがっています。動物では獲物をつかまえるときに使います。

切歯・・・いちばん前にあり、食べ物を口の中に運んでいます。

臼歯・・・大きな歯で食べ物をかみくできます。

小臼歯・・・食べ物をかみくだいたり、すりつぶします。

よく噛んで食べるためのヒント

よくかむと いいこと

＊ 噛む ＊ 噛む ＊

消化をたすける

細かくかみくだと、消化しやすくなります。

脳が発達する

よくかむと、脳がしげきをうけて発達します。

食べすぎをふせぐ

おなかがいっぱいになった気持ちになります。

あごが強くなる

あごの筋肉や骨がきたえられます。

むし歯をふせぐ

だえき(つば)が出て、口中をきれいにします。

プールがはじまります

今月26日(月)から水泳学習がはじまります。元気に学習できるように、次のことに気を付けましょう。



- ★耳、鼻、眼、皮膚の病気がある人ははやめに治療しておきましょう。
- ★からだの調子が悪い時は、お家の人や先生に伝えましょう。
- ★つめを短く切り、耳掃除をしておきましょう。

おうちの方へ
健康診断の結果、お医者さんに診ていただく必要のあるお子さまに「検診結果のお知らせ」を渡しています。中には、**※プールに入ると症状が悪化してしまうもの**もあります。受診がまだなお子さまは、プールが始まる前に治療をすませていただきますようお願いいたします。
※皮膚疾患、結膜炎、鼻炎(アレルギー性のものを含む)、滲出性中耳炎、耳孔栓塞など

////...////...////...////梅雨に負けず、元気に過ごそう...////...////...////...////



気温の変化に合わせて服装を変えましょう。
梅雨の時期は、気温の変化が大きく、温度差が10°C以上になることもあります。
上着をうまく活用したり、その長さで調節をしましょう。天気予報を自分でチェックするのもいいですね。



急に暑くなった日は、熱中症に注意!!!
梅雨の晴れ間には、真夏と同じような気温になります。特に、湿度が高いうえに体が熱さに慣れていない梅雨の時期は熱中症に注意が必要です。前日に比べて気温がぐんと高くなった日は、こまめに水分補給を心がけましょう。

手洗いをきちんとする。ペットボトルも要注意。
ジメジメした季節に心配なのは、食べ物に生えるカビや食中毒です。特に直接口につけて飲む人が多いペットボトルは要注意です。できるだけコップにうつして、飲みかけのものは室温に放置せず、冷蔵庫に入れて早めに飲みきるようにしましょう。

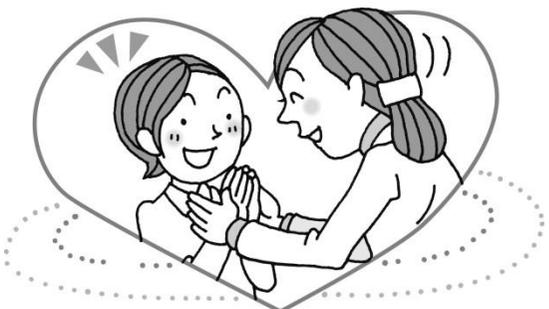


雨の日は、いつも以上に交通安全に気をつけて。
雨の日は傘をさしているのでも、まわりが見えにくく、近づいてくる車や自転車に気づくのが遅れる危険があります。また、マンホールの上などは滑りやすいので気をつけて。いっそう慎重に、時間に余裕をもって行動しましょう。



作物を育て、暑い夏に備える大切な雨。雨の季節は気持ちもふさぎこみがちになりますが、元気に過ごしたいですね。

////...////...////...////なやんでいることは、ありませんか?////...////...////...////



1学期がはじまって、2か月がたとうとしていますね。
新しい学年にも慣れてきた頃かと思いますが、何か、困っていることや悩んでいることはありませんか?
気軽に保健室まで話しに来てくださいね。一緒に解決方法をかんがえましょう。