

ほけんだより



令和4年6月1日
佐倉市立印南小学校
保健室

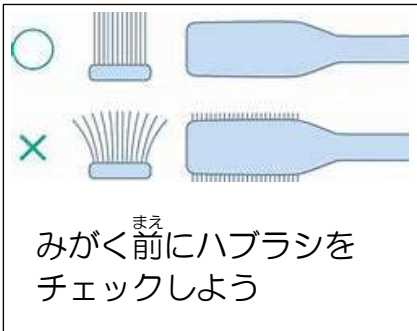
は たいせつ
歯を大切にしよう
つ ゆ とき けんこう き
梅雨時の健康に気をつけよう

6月は天気によって気温が大きく変わります。衣服の調節や体調管理に気をつけましょう。また、雨の日は床がすべりやすくなり、思いもよらないけがにつながる可能性があります。廊下は走らず、落ち着いて生活しましょう。

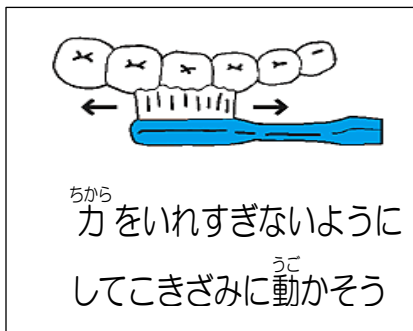
6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。みなさんは、「8020運動」という言葉を聞いたことがありますか？80才になっても自分の歯を20本以上残そうという運動です。自分の大切な歯です。今日から意識して歯をみがきましょう。



歯の話～ハブラシをじょうずに使っていますか？～



みがく前にハブラシを
チェックしよう



力をいれすぎないように
してこきざみに動かそう



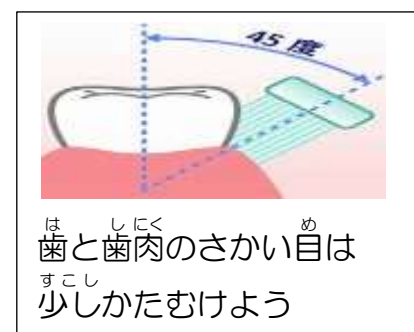
奥歯はハブラシのつま
先を使おう



前歯のうら側はハブラ
シのかかとを使おう



ハブラシは歯にまっすぐ
あてよう



歯と歯肉のさかい目は
少しかたむけよう

治療・検査をお願いします

健康診断で治療や検査が必要とされた人には、「結果のお知らせ」の用紙で受診をお勧めしています。元気に学校生活を送るためにも、早めに医師の診察を受けるようお願いしています。どれも、用紙の下半分が治療済みの報告書になっています。病院受診時に、そこに結果や学校生活での注意事項などを記入してもらって学校へ提出をお願いします。



6月2日は
歯科検診です。
歯磨きをしてき
ましょう！



いま
今の時期から
熱中症に注意

外へ出るときはか
ならずぼうしをか
ぶろう！



運動前、運動中、
運動したあと、こま
めに水分をとろう！



熱中症とは・・・体の中の水分が足り
なくなって、汗が出なくなったり、体温が
上手に調節できなくなったりすること。
のどがかわいて頭痛くなったり、熱が
でたりします。症状が重くなると危険
な状態になります。
熱中症は今の時期から注意が必要で
す。水分補給や熱中症対策をしっかりと
しましょう！



困っていることや心配なことはありませんか？

新学期になってから2ヶ月が経ちました。毎日楽しく元気に過ごせていますか？保健室の前（ホワイトボードの近く）には「相談ポスト」があります。心配なことや困っていることがある時には、いつでも相談ポストを使ってください。また、6月21日～7月15日は、担任の先生とお話する教育相談月間もあります。皆さんの周りには、お家の人や友達、先生達がいます。困ったときは一人で悩まないで、誰かに相談してくださいね。



雨の日は自立っ服装を！

車が多い場所を歩いて学校にくる人もいます。車の運転手さんに気をつけてもらうためにも、雨の日は自立つ色の傘や服装をしましょう。また、雨がやむと傘をふりまわす人がいますが、まわりの人にあたると大きなケガになりますので、ぜったいにやめましょう。