

ほけんだより



令和5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“梅雨”と言われていて、雨が降りやすく続きやすい月です。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。

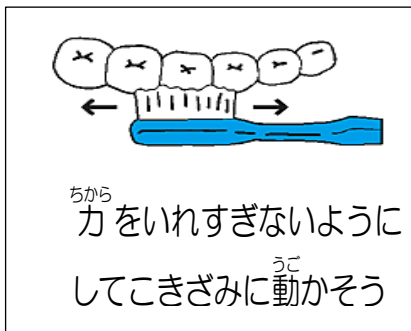
6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。みなさんは、「8020運動」という言葉を、聞いたことがありますか？80才になっても自分の歯を20本以上残そうという運動です。自分の大切な歯です。今日から意識して歯をみがきましょう。



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



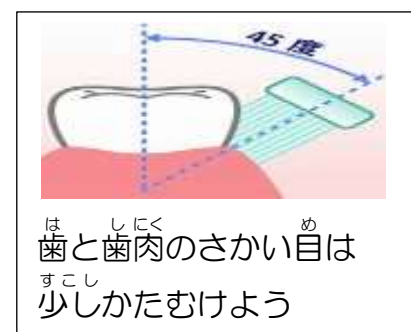
奥歯はハブラシのつま
先を使おう



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
すこしかたむけよう

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、結果や学校生活での注意事項などを報告書へ記入してもらい、学校へ提出をお願いします。



6月1日は
歯科健診です。
歯みがきをしてき
ましょう！



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ると、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？

先月の保健だよりでは、「心の健康」について「ストレスへの対応」と、「睡眠への対応」が大事だと書きました。また、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14日は、担任の先生とお話を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。



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。