

保健だより



令和7年5月30日
白銀小学校 保健室

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



歯と口の健康に関する正しい知識を得て、おし歯や歯周病を予防する良い習慣を身につけることを目的に、4日～10日は「歯と口の健康週間」となっています。白銀小では、児童健康委員会で話し合い、4日からの1週間で「歯みがき強化週間」とし、給食後の歯みがきに全校で取り組みます。

歯みがき強化大作戦



【期 間】 令和7年6月4日(水)～10日(火)

【持 ち 物】 ① 歯ブラシ ② コップ(われにくいもの)

※ 巾着袋等に入れて、毎日持ち帰る。

きめい ねが
記名をお願いします。

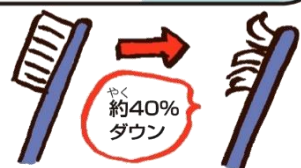


【実施方法】

- 給食後、食べ終わった人から自分の席で歯をみがき、その後、手洗い場で口をすすぎます。
- 歯ブラシ、コップをすすぎ、巾着袋に入れて、毎日持ち帰ります。
- 歯みがきができれば、歯みがきカードにチェックをします。
- 歯ブラシをくわえたまま歩いたり、歯みがきしながらおしゃべりしたりしません。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!

1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



あつ しすう し
『暑さ指数(WBGT)』を知っていますか?

『暑さ指数(WBGT)』とは熱中症のなりやすさを表したものです。学校でも、暑さ指数を調べて、皆さんの運動や遊びの目安にしています。暑さ指数を知るとは熱中症予防に大切です。

暑さ指数は、昇降口に掲示してあります。また、テレビの天気予報やインターネットでも調べることができるので、その日の活動の参考にしてみてください。

気温	暑さ指数	
35℃以上	31以上	危険 運動は中止
31～35℃	28～31	厳重警戒 激しい運動は中止
28～31℃	25～28	警戒 積極的に水分と休息を
24～28℃	21～25	注意 こまめな水分補給を
24℃まで	21未満	ほぼ安全 水分補給を忘れずに

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

覚えておこう!! プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

準備運動をする

プールサイドを走らない

タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない



【保護者の方へ】

＊安全な水泳学習のために、お子様の体調管理にご協力をお願いいたします。
特に、水泳学習の日の朝は、いつもより念入りに健康観察をお願いします。
＊水泳学習前日は、お子様の爪が伸びていないか、耳垢が溜まっていないかをご家庭で確認していただけるようお願いいたします。

