

# ほけんだよい 6月

岩松小学校  
保健室 杉町  
R6.6.3 No.3



だんだんと気温が上がっているなか、雨の日が続く梅雨の季節となりました。気温や天気の変化に体が追いつかず、体調をくずしてしまうことがあります。ムシムシとした暑さにも負けないよう、健康的な生活を心がけ、強い体を作りましょう！

がつよっか  
6月4日は…

## ぼよほう むし歯予防デー



6月4日はむし歯予防デーです。みなさん、食事をした後はしっかりと歯みがきをしていますか？むし歯はそのままにしておいても、自然に治ることはありません。正しい歯みがきのやり方を覚えて、ていねいに歯をみがきましょう。

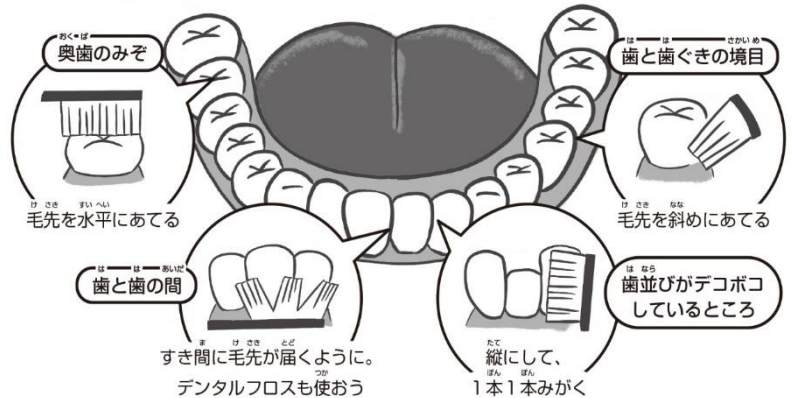
### じょうず 上手に歯みがきできるかな

ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の弱い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



### みかき残しやすい場所とみかき方

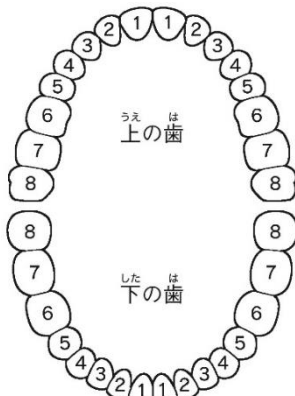


### まいにちつか 毎日使う歯を大切に！

体が成長するにつれて、子どもの歯は大人の歯に生え替わります。歯は一生の間、毎日使い続けるので、ていねいにみがいて、大切にしましょう。

おとなは  
大人の歯

(28~32本)



まえば (1・2) : 食べ物をかみ切り、包丁のような仕事をします。

けんし (3) : 食べ物を引きちぎったり、かみ切ったりするはさみのような仕事をします。

おく歯 (4・5・6・7・8) : 食べ物を細かくすりつぶすすり鉢のような仕事をします。



# 梅雨時<sup>つゆどき</sup>の<sup>ちゅうい</sup>注意<sup>い</sup>すること



雨<sup>あめ</sup>の日は、晴<sup>は</sup>れの日<sup>ひ</sup>にくらべて、交<sup>こう</sup>通<sup>つう</sup>事<sup>じ</sup>故<sup>ご</sup>件<sup>けん</sup>数<sup>すう</sup>が、約<sup>やく</sup>5倍<sup>ばい</sup>になると言<sup>い</sup>われてい<sup>い</sup>ます。出<sup>で</sup>か<sup>か</sup>けるときは、「い<sup>い</sup>つもと<sup>おな</sup>じでは<sup>は</sup>ない」とい<sup>い</sup>うこ<sup>こ</sup>とを<sup>あたま</sup>頭<sup>あたま</sup>に<sup>し</sup>っか<sup>り</sup>入<sup>い</sup>れて、時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>に<sup>ゆ</sup>と<sup>り</sup>を<sup>も</sup>持<sup>も</sup>って<sup>で</sup>出<sup>で</sup>か<sup>か</sup>けま<sup>し</sup>ょう！



か<sup>さ</sup>さを<sup>さ</sup>し<sup>て</sup>い<sup>る</sup>と、い<sup>つ</sup>も<sup>よ</sup>り<sup>し</sup>よ<sup>り</sup>視<sup>し</sup>野<sup>や</sup>が<sup>せ</sup>ま<sup>く</sup>な<sup>る</sup>た<sup>め</sup>、人<sup>ひと</sup>に<sup>ぶ</sup>つ<sup>か</sup>つ<sup>た</sup>り<sup>、</sup>事<sup>じ</sup>故<sup>ご</sup>にあ<sup>あ</sup>つ<sup>た</sup>り<sup>す</sup>る<sup>危</sup>険<sup>けん</sup>が<sup>高</sup>ま<sup>り</sup>ま<sup>す</sup>。雨<sup>あめ</sup>の<sup>ひ</sup>は、い<sup>つ</sup>も<sup>い</sup>上<sup>じやう</sup>に<sup>注</sup>意<sup>い</sup>し<sup>て</sup>行<sup>ぎやう</sup>動<sup>どう</sup>し<sup>ま</sup>し<sup>ょう</sup>。

© 少年写真新聞社 2023

**熱<sup>ねつ</sup>中<sup>ちゆう</sup>症<sup>しやう</sup>に<sup>き</sup>気<sup>き</sup>をつ<sup>け</sup>ま<sup>し</sup>ょう！**

「熱<sup>ねつ</sup>中<sup>ちゆう</sup>症<sup>しやう</sup>」は、体<sup>たい</sup>温<sup>おん</sup>の<sup>ちやう</sup>節<sup>せつ</sup>が<sup>う</sup>ま<sup>く</sup>で<sup>き</sup>な<sup>く</sup>な<sup>り</sup>、い<sup>ろ</sup>ろ<sup>ろ</sup>な<sup>しやう</sup>状<sup>じやう</sup>が<sup>で</sup>て<sup>き</sup>ま<sup>す</sup>。急<sup>きゆう</sup>に<sup>た</sup>く<sup>さ</sup>ん<sup>の</sup>汗<sup>あせ</sup>を<sup>か</sup>く<sup>と</sup>、体<sup>からだ</sup>の<sup>な</sup>か<sup>の</sup>水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>や<sup>えん</sup>塩<sup>えん</sup>分<sup>ぶん</sup>の<sup>ば</sup>ら<sup>ん</sup>す<sup>も</sup>失<sup>う</sup>わ<sup>れ</sup>て<sup>し</sup>ま<sup>い</sup>ま<sup>す</sup>。

## 注意<sup>ちゆうい</sup>すること！



- の<sup>の</sup>ど<sup>ど</sup>が<sup>か</sup>わ<sup>く</sup>く<sup>前</sup>に<sup>まへ</sup>水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>補<sup>ほ</sup>給<sup>きゆう</sup>！  
暑<sup>あつ</sup>い<sup>ひ</sup>は、の<sup>の</sup>ど<sup>ど</sup>が<sup>か</sup>わ<sup>い</sup>た<sup>な</sup>あ<sup>と</sup>思<sup>おも</sup>う<sup>前</sup>に<sup>まへ</sup>水<sup>みず</sup>を<sup>すこ</sup>少<sup>すこ</sup>し<sup>づ</sup>つ<sup>の</sup>飲<sup>の</sup>み<sup>ま</sup>し<sup>ょう</sup>。
- 通<sup>つう</sup>気<sup>き</sup>性<sup>せい</sup>の<sup>い</sup>よ<sup>い</sup>衣<sup>い</sup>服<sup>ふく</sup>と<sup>か</sup>ぶ<sup>か</sup>の<sup>か</sup>つ<sup>よう</sup>活<sup>かつ</sup>用<sup>よう</sup>！
- 気<sup>き</sup>温<sup>おん</sup>の<sup>きゆう</sup>急<sup>きゆう</sup>上<sup>じやう</sup>昇<sup>しやう</sup>に<sup>よ</sup>う<sup>ちゆう</sup>意<sup>い</sup>！
- 無<sup>む</sup>理<sup>り</sup>を<sup>し</sup>な<sup>い</sup>こ<sup>と</sup>！  
睡<sup>すい</sup>眠<sup>みん</sup>不<sup>ふ</sup>足<sup>そく</sup>な<sup>ど</sup>で<sup>つか</sup>疲<sup>つか</sup>れ<sup>て</sup>い<sup>る</sup>と、熱<sup>ねつ</sup>中<sup>ちゆう</sup>症<sup>しやう</sup>に<sup>な</sup>り<sup>や</sup>す<sup>い</sup>い<sup>で</sup>す  
い<sup>つ</sup>も<sup>と</sup>ち<sup>よ</sup>つ<sup>と</sup>違<sup>ちが</sup>う<sup>と</sup>感<sup>かん</sup>じ<sup>たら</sup>、無<sup>む</sup>理<sup>り</sup>を<sup>せ</sup>ず<sup>に</sup>休<sup>やす</sup>み<sup>ま</sup>し<sup>ょう</sup>。

## 異<sup>い</sup>常<sup>じやう</sup>を<sup>かん</sup>感<sup>かん</sup>じ<sup>たら</sup>...

- 涼<sup>すず</sup>しい<sup>と</sup>こ<sup>ろ</sup>で<sup>やす</sup>休<sup>やす</sup>む  
日<sup>ひ</sup>か<sup>げ</sup>や<sup>かせ</sup>風<sup>かぜ</sup>通<sup>とお</sup>し<sup>の</sup>い<sup>よ</sup>い<sup>ば</sup>場<sup>ば</sup>所<sup>じょ</sup>、冷<sup>れい</sup>房<sup>ぼう</sup>の<sup>き</sup>い<sup>た</sup>部<sup>ぶ</sup>屋<sup>や</sup>な<sup>ど</sup>涼<sup>すず</sup>しい<sup>ば</sup>場<sup>ば</sup>所<sup>じょ</sup>で<sup>やす</sup>休<sup>やす</sup>み<sup>ま</sup>し<sup>ょう</sup>。
- ス<sup>いん</sup>ポ<sup>りん</sup>ー<sup>りやう</sup>ツ<sup>りやう</sup>飲<sup>いん</sup>料<sup>りやう</sup>を<sup>と</sup>る  
汗<sup>あせ</sup>を<sup>た</sup>く<sup>さ</sup>ん<sup>か</sup>く<sup>と</sup>、体<sup>からだ</sup>の<sup>な</sup>か<sup>の</sup>水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>と<sup>いっ</sup>しょ<sup>に</sup>、え<sup>ん</sup>塩<sup>えん</sup>分<sup>ぶん</sup>も<sup>か</sup>ら<sup>だ</sup>の<sup>そ</sup>と<sup>で</sup>出<sup>い</sup>て<sup>行</sup>っ<sup>て</sup>し<sup>ま</sup>い<sup>ま</sup>す。

## 保<sup>ほ</sup>健<sup>けん</sup>室<sup>しつ</sup>か<sup>ら</sup>の<sup>お</sup>知<sup>ち</sup>ら<sup>せ</sup>



- 6月の健康診断について
  - ・6月4日（火）：歯科検診（6・1年生）
  - ・6月6日（木）：耳鼻科検診（全校児童） ☆耳鼻科検診では、耳掃除をお忘れなく！



- 教育相談について
  - ・次回のスクールカウンセラーの来校日は、6月13日（木）13:30~17:30です。  
面談の希望がありましたら、保健室 杉町までお願いします。
- 健康診断欠席者の方へ
  - ・校医さんが来られる健診を欠席した児童については、欠席者受診票をお渡します。  
6月30日までの受診をお願いします。