

ほけんだより 6月

岩松小学校
保健室 土井
R7 6月号 No.3

梅雨の季節になりました。この時期は、気温や天気の急な変化に体が追いつかず、体調を崩してしまうことがあります。汗をかいたらタオルでふく、寒くなったら上着を着るなど、体調管理に気をつけて、梅雨を元気に乗り切りましょう！



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



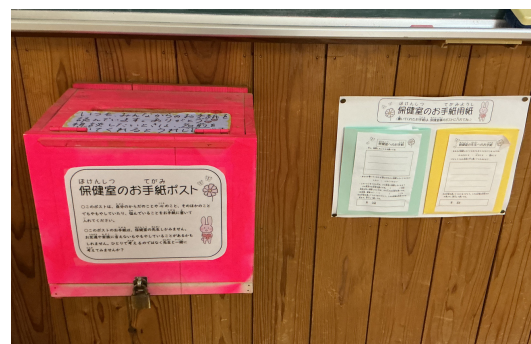
汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

「暑熱順化」とすると、体が効率よく汗を出せるようになって、体の中の熱を外に逃がしやすくなります。少しずつ暑さに慣れて、夏の暑さに備えましょう。もちろん、のどがかわく前に水分を取ること、外に出る時はぼうしをかぶること、休憩をとること、規則正しい生活で体調を整えることなども大切です。



保健室のおてがみポストについて

保健室前のろうかに「おてがみポスト」があります。心や体のことの悩み、もやもやしていること、嬉しかったことなど、保健室の先生に伝えたいことをお手紙に書いて入れてください。ポストは保健室の先生だけがみます。みんなからのお手紙を待っています😊



悩みや困ったことは一人で抱え込まないでね



6月の保健目標

歯と口の健康について考えよう



6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？食べ物をおいしく食べるために、歯と口の健康を守ることが大切です。

むし歯や歯周病を予防するために、食後や寝る前に正しく歯をみがけているかを振り返ってみましょう！

できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす

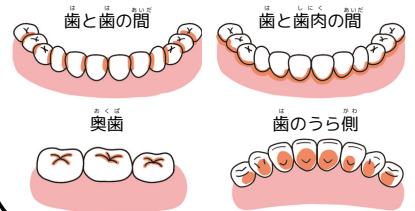


歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

みがき残しが起きやすい場所は
ていねいにみがきましょう！



勉強やスポーツにも 影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも 影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも 影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。



保護者のみなさまへ

○6月の健康診断について

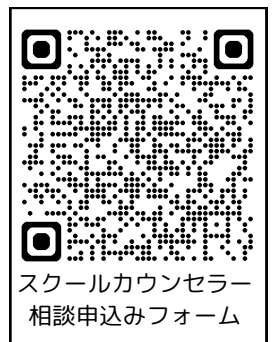
- ・6月3日(火)：歯科検診(1・6年生)
- ・6月5日(木)：耳鼻科検診(全校児童) ※事前に耳掃除をお願いします

○教育相談について

次のスクールカウンセラー来校日は、**6月12日(木)8:20～12:20**です。カウンセリングの申込はGoogleフォーム、お電話で受け付けています。Googleフォームでの申込みは、右のQRコードよりお願いします。

○健康診断の時に欠席した方へ

学校医による検診を欠席した児童については、欠席者受診票をお渡しします。受診日や予約についてご確認の上、6月30日までの受診をお願いします。



スクールカウンセラー
相談申込みフォーム