

6月のほけんだより

令和4年6月3日

海田町立海田南小学校

6月4日は「虫歯予防デー」。

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。

歯と口には

- ① 食べる (食べ物を噛む)
- ② 話す (発音を助ける)
- ③ 表情を豊かにする
- ④ 体のバランスや姿勢を保つ

などの役割があります。

どれも豊かに生きていくために大切な役割です。

歯を正しく、しっかりみがくことで、歯と口を大切にしましょう。

自分のみがき方をチェックしてみましょう。



チェックしよう! 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯にきちんとあてよう



力を入れすぎないようにしよう

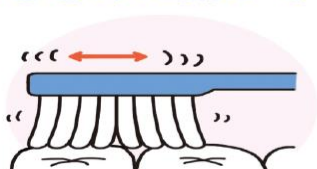


「はかり」で確かめてみよう



みがく力の目安は150～200gくらい

歯ブラシをこまかくこきざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

すいぶんほきゅう ねっちゅうしょう よぼう 水分補給で熱中症を予防しましょう!



すいぶん ほきゅう 水分補給のベストタイミングとは?



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより **水分をたくさんとったほうがいいタイミング**

ね まえ お あと
寝る前や起きた後

ぜんご とちゅう
スポーツの前後・途中

にゅうよく ぜんご
入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

ほうかご あそ い すいとう わす も
放課後、遊びに行くときも水筒は忘れずに持っていき、しっかり水分補給をしましょう。

そとあそ おくない ひと ひと きより じゅうぶん はず じょうきよう
また、外遊びや屋内でも人と人との距離が十分にあるときは、マスクを外してもよいのです。状況や体調に応じて工夫しましょう。

保護者の方へ

「健康カード」について

1 学期の身長・体重・視力・眼科検診の記録を記入した健康カードを配付します。内容を確認・押印されましたら、学校に提出してください。

上記以外の定期健康診断の結果は、2 学期の身体測定の記録配付時に、ご確認ください。

「運動器検診」について

運動器検診は平成28年から定期健康診断に加わりました。運動器とは「運動に関する器官」、体を動かすことに関わる筋肉や関節などのことです。運動器検診は成長発達の過程にある子供の骨・関節の疾病及び異常の早期発見を目的に行われます。6月14日(火)姿勢検診と合わせて実施いたします。

お子さんに以下の状態があるとき、また何かご心配があるときは、保健室脇田までご相談ください。

- 片足立ちで5秒以上立つことが困難
- 前屈・後屈ができない
- しゃがみこむことができない
- 両腕を真上に伸ばしきることができない
- 両肘を曲げ伸ばしすることができない

