

ほけんだより 6月

第三小学校
保健室
R2.6.3
No. 3



青やむらさきのアジサイの花がさき、梅雨らしい季節となりました。6月は急に暑くなる日もあります。水ぶんをこまめにとり、熱中症を予防しましょう。朝のけんおんや健康チェックにもなれてきましたか？コロナにかからないようみんなの健康を見守っている家ぞくや、病院や薬きょく、スーパーなど生活を支えてはたらいてくれている方に感しゃの気持ちを持つことが大事ですね。

新しい生活ようしきクイズ



感染の広がりを長い目で見て防ぐための生活行動です。()にあてはまる言葉をうめましょう。答えは保健室前にあります。

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| <p>① 30秒かけて石けんをこまめに洗う。()</p> | <p>② 毎朝の()と健康のこころをこまめにチェックしよう。 ★はつ熱、かぜのしょうじょうがあれば、むりをせず学校を休みましょう。</p> | <p>③ () ディスタンス をたもつ 人とのきよりを<u>1メートル</u>あけましょう。</p> |
| | | |
| <p>④ () エチケット</p> | <p>⑤ こまめに()をして<u>空気をきれいにする</u></p> | <p>⑥ () みつ をさける せまい くっついて ガヤガヤ</p> |
| | <p>アマビエ</p> | <p>かぞくみんなでスティホームを心がけよう</p> <p>会話は小さい声でしましょう</p> |

この他にも、家に帰ったら手や顔をあらい、すぐに着がえたり、シャワーをあびること、会話は、できるかぎり真正面をさけること、公園に行く時はすいている時間に行くことなどの行動が提案されています。学校や家族みんなで行動に気をつけていくことが大切です。心の健康のためには気持ちを明るくポジティブに考えることがよいとされています。ニュースを見すぎるとコロナの情報が気になってしまいます。不安や心配をかかえている人は、信頼できる大人に相談しましょう。

コロナ予防のためにも歯を大切にしよう！



6月の保健目標

歯をたいせつにしよう



歯みがきで口の中をせいけつにして、
むし歯やかんせんしょうをふせぎましょう。

みがき残しや食べかすが残るとネバネバとしたプラーク（細菌の集まり）になっていきます。この細菌の集まりの中にインフルエンザやコロナなど、かんせんしょうの原因となる細菌がふくまれています。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間となりますが、歯みがきカレンダーやカラーテストなどの取り組みは、2学期に行います。

みがいた後の歯ブラシケア

1 10秒以上水洗い

歯ブラシの毛の根元に
いた汚れまで、流水できれ
いに洗い流しましょう。



2 しっかり乾燥

水を切ってから、風通しの良い場所
で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメ
ジメ濡れたままでは雑菌が増えてしま
います。

3 保管は他の歯ブラシと離して

むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管して
いる場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。



歯の生えかわり時期

前歯から1、2...と数えて6つ目の歯。6歳頃に生えてくるので「6歳臼歯」とも呼ばれます。初めて生えるおとなの歯で、かむ力が強く、歯並びも支える歯の王様です。

完全に生えるまで、約1年かかります。それまではほかの歯よりも背が低いので、歯ブラシが届きにくいのです。上手にみがくにはコツが必要。

6歳臼歯のみがき方

- 乳歯の奥の歯茎にぼつんと白い頭を出したら歯みがきを始めます。
- まっすぐ歯ブラシを入れると届きません。
- 歯ブラシを真横から入れて、6歳臼歯1本を狙ううち、小刻みにみがきましょう。



暑熱順化(しょねつじゅんか)

夏になる前に少しずつ汗をかいて、暑さに体をなれさせること

こまめに
水やお茶を飲む

お風呂に入る、
ジョギングをして、汗をかく



学校の水道の水は、安全で飲むことができますが、熱中しょうのよほうや、水道が混み合うことをさけるため、水とうをもってきましょう。