

ほけんだより

令和4年6月1日
南小学校 保健室



運動会が終わってちょっと一息。まもなく梅雨の時期となります。雨がずっと
と気持ちが下を向いてしまいがちですが植物やイネ、野菜にとっては大切な
雨です。私たちが元気に乗り切りましょう。

また、梅雨の合間や梅雨があけてからは強い日差しがさして気温も高くな
りますのでしっかり水分をとって熱中症にならないように気をつけましょう。

むし歯をなくそう

みなさんはむし歯がありますか？ ゆだんするとむし歯はすぐにできてしまいますね。むし歯をつくらないためにどんな
ことに気をつけたいでしょうか。下のよういくつかのポイントがありますので、きょうからさっそくやってみましょう。



むし歯ゼロさんの 食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

甘くて歯にくっつき
やすいものはダメ

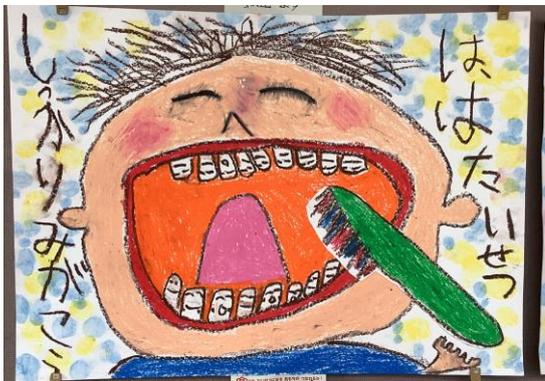
だらだら食べ続け
ないよ

ひとくち30回以上



6月2日(木)~17日(金)

歯みがき運動やります!



南小のみなさんはなぜか毎年歯垢が多いのです。三島市の平均とくらべると学年によって2~9倍多くなっています。歯垢はむし歯の原因をつくってしまうのでがんばって歯垢を落としましょう。

きちんとみがけているかどうかは、かかりつけの歯医者さんでチェックしてもらうのが一番ですが、赤染め液を使って家で調べることもできます。みがき残したところが赤く染まるので、どこがみがけていないかははっきりとわかりますよ。歯垢ゼロをめざしてがんばりましょう!

2年生のみなさんが歯みがきの絵をかくれました。元気いっぱい歯みがきですね。
(カラー版がブログで見られます)

「歯みがき運動」は1日3回、歯をみがいたら歯みがきカードに色をぬります。最終日の6/17(金)に家に持って帰り家の人にコメントを書いてもらってください。



給食の後はブクブクうがいでいいのですが、歯ブラシを持ってきてもいいです。ただし、ベランダや教室で歯みがきをするときは口を結んで歯ブラシを小さくみまにうごかしてみがきましょう。口もとを手でおおって行うのもいいでしょう。口をゆすぐときはなるべく静かに吐き出しましょう。

(コロナたいさく)



プールのやくそく

楽しいプールですが、ひとつ間違えばけがをしたり命にかかわったりすることもあります。はしやぎすぎたり、あぶないことをしたりしないように約束をまもってプールに入りましょう。

- ◆朝の健康チェックはしっかり行い、熱があたりお腹が痛かったりして、少しでも体調がすぐれないときは参加をやめましょう。
- ◆かならず朝ごはんを食べてきましょう。また、睡眠不足にならないように気をつけましょう。
- ◆耳鼻科の治療カードをもらった人は、かならず病院でみてもらってからにしましょう。すでに通院している人は家の人に書いてもらってください。
- ◆大けがにつながるので、プールサイドを走ってはいけません。また、水の中ではふざけないようにしましょう。



* 本号は南小ブログにも掲載してあります。