



ほけんだより

R7.6.2

豊山町立新栄小学校

ジメジメとむし暑さを感じる事が多くなりました。雨が^{あめ}多い季節となり、傘を^{かさ}さして歩く日も増えたと^{おも}います。傘を^{かさ}さしていると^{みとお}見通しが悪くなったり、^{まわ}周りが見えにくくなったりすることで^{しこ}事故につながることがあります。傘を^{ただ}正しく使い、安全に^{あんぜん}登下校を^{とうげこう}しましょう。

6月の保健目標 「歯と歯ぐきを大切にしよう」

6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間 です

みなさん、きちんと歯をみがけていますか？

食べたり、飲んだりすると、むし歯菌が糖をエサにして酸を作り出し、歯の表面をとかします。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。そのため、食べたあとに歯をみがくことはとても大切になります。

むし歯のほかに、歯周病にも注意をしましょう。歯周病は歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。

みがきのこしが
起きやすい場所

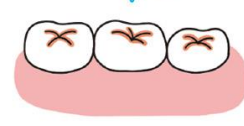
歯の高さが違うところ



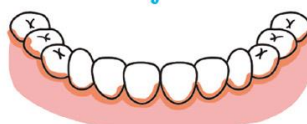
歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



ミュータンス菌がねらっているのは…



歯をみがかない子



ダラダラ食べる子



古い歯ブラシで
みがく子

ほんかくてき

なつ

まえ

しよねつじゆんか

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

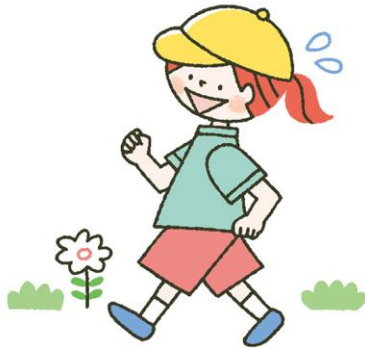
まいにちすこ

しゆうかん

あつ

な

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。

もうすぐ

すいスイ
水泳

がはじまります

たのあんぜんかつどう

はい

まえ

楽しく安全に活動できるようにプールに入る前にチェックしよう。

- ☐ すいみんはしっかりとりましたか？
- ☐ 朝ごはんは食べましたか？
- ☐ 耳の痛みはありませんか？
- ☐ せきやのどの痛み、はな水などは出ていませんか？
- ☐ 腹痛や、げりはでていませんか？
- ☐ 頭痛はありませんか？



たいちよう

わる

むり

けんがく

体調が悪いときは無理をせず、見学をしよう。

プールサイドを走らない



プールにとびこまない



ふざけない・さあがない



つかれたらむりをしない

