

6月

保健だより

H 2 5

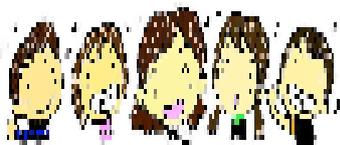
日光小学校
保健室

あじさいの花がきれいな季節になりました。雨に濡れた緑の葉っぱがとてもきれいにかがやいています。雨がずっと続くと気分がふさぎ込みがちです。家の中でも、楽しく過ごせる方法を考えてみましょう。また、昼間と朝夕で気温の差が激しい時期なので、体調をしっかりと整えられるようにしましょう。

6月4日～10日は歯の衛生週間です

こども達も歯医者さんの大人に！！

歯の役を知ろう！



切歯は歯の最前線にあたり、食べ物を噛み砕く役を担っています。小臼歯は食べ物を細かく砕き、飲み込みやすくしてくれます。



犬歯は大きく鋭く伸び、肉を噛み砕く役を担っています。大臼歯は食べ物をよく噛み砕く役を担っています。

持ち方は？

歯ブラシの毛先を歯の溝に当てるように持つことで、汚れが落ちやすくなります。

歯ブラシの動かし方は？

歯ブラシの毛先を歯の溝に当てるように動かします。

奥歯のみがき方は？

歯ブラシの毛先を歯の溝に当てるように動かします。1本1本丁寧にみがきます。

前歯の裏側のみがき方は？

歯ブラシの毛先を歯の溝に当てるように動かします。

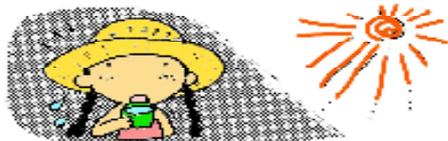


6月はこんな月です。

梅雨に入る時期です。気温が高くなり始め、湿度が多くなるため、食中毒もふえ始めます。



熱中症がふえはじめます。ぼうしをかぶる・水筒をもつ・日陰で休むなど、熱中症対策をはじめましょう！



プール開きがあります。爪は短く切っているか、皮膚の病気やアタマジラミはないかなど、チェックしましょう！



1年のうちで昼の時間がいちばん長い「夏至」があります。長いお昼の時間をどう過ごすか考えてみましょう！

