

ほけんだより 6月

尾道市立西藤小学校
平成29年
6月8日
(NO. 3)

梅雨の季節になりました。雨が多くなると、ふだん元気な人もなんとなく体がだるくなったり、気分がしずんだりしますよね。でもそんな時こそ気分をコントロール！！雨の日だからこそできることをみつけたり、雨の空を観察したり…。心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう！

梅雨の生活
こんなことに気をつけて快適に

調節しやすい服装で
暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう

食中毒に注意しよう
予防の基本は手洗いです

晴れ間を大切に
窓を開けて風を通そう。
外に出て体を動かすと心も体もスッキリ

体を清潔に
ムシムシして汗をかきやすいので、タオルを忘れずに

雨の日はケガに注意
カサでまわりが見にくく、足もともすべりやすいので気をつけて！



梅雨が分かれ目！熱中症に強いのか！弱いのか！

【熱中症になりにくいのは】
暑さに慣れた人



【暑さに慣れると】

- 体温が上がっても汗をかいて調節できる
- 塩分の少ないサラサラの汗がかける

【暑さに慣れるには】

- 梅雨の間、むやみに冷房をかけない
- 汗ばむくらい運動をする

しかけんしん けっか
歯科検診（5月31日）の結果について

◆はしもと歯科の橋本先生に
 来ていただきました。



- ◎むし歯が見つかった人 **49人**
- ◎むし歯になり始めた歯が見つかった人 **18人**
- ◎歯垢がついていると言われた人 **30人**

しかけんしん けっか ちりょう うむ ぜんいん し は こうくう けんこうしんだんけっか
 歯科検診の結果は、**治療の有無にかかわらず、全員にお知らせします**（「歯・口腔の健康診断結果
 お知らせ」）。むし歯は一度できてしまうと、自然に治ることはありません。おうちの人と相談して
 はや はいしゃ
 早めに歯医者さんでみてもらいましょう。

歯みがきの基本編

- ☞ 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- ☞ 軽い力で
- ☞ 一カ所20回以上
- ☞ 小刻みに動かす
- ☞ 1本ずつみがく

20回

歯みがきの応用編

- ☞ でこぼこしている歯は、歯ブラシをたてにあてて毛先を上下に細かく動かす
- ☞ 背の低い歯は歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かす
- ☞ 歯と歯ぐきの間は45度の角度に毛先を当てて、5mm幅で動かす

保護者の方へ

今年度の定期健康診断が全て終了しました。ご協力ありがとうございました。健康診断の結果、病気や異常の疑いがある場合は、その都度お知らせの用紙をお渡ししています。内容をご確認の上、早めの受診をよろしくお願ひいたします。

ほけんきゅうしょくいんかい は
 保健給食委員会のみんで“歯についての
 けいじぶつ つく ほけんしつまえ けいじばん
 掲示物”を作りました。保健室前の掲示版には
 っているので、しっかり見てください。

歯にいい？ ☺ / やって歯の健康にいい
 ☹️ よくない？ / 食べものとそぐわないものを
 をわけてみよう！

ヒント 歯を強くする
 歯のもとにたまるカルシウム
 が多いよ！ ☺️

歯をきれいにすく
 歯のよごみを取る
 食べ物せんががたい

ヒント た夜もたぐい出
 かたし歯のやき物あるものを食べ
 るとた後かたぐい出るよ
 た夜はむし歯を予防するよ。

CCO
 むし歯菌はどうもきにくく
 らよ。ほかに、たりついて歯の
 の帯にあるから、むし歯菌は
 じよふるよ

保健給食委員会