

ほけんだより 6月 R8.6.1



岩瀬小
保健室

梅雨どきにかかり、雨や曇りの天気が続きやすい6月。じめじめと蒸し暑さを感じることが多くなります。熱中症に気を付けなければいけない時期です。喉が渴いたと感じる前に、水分をこまめにとることが大切です。また、睡眠・食事をしっかりとって、毎日元気に過ごし、梅雨をのりきり、夏の暑さに備えるよう、ご協力をお願いします。

6月の保健行事について



10日(水) 14:00 学校保健委員会「むし歯と歯の外傷について」



6月4日から10日は 歯と口の健康週間

★歯科保健教育に取り組みます

- 1年生 親子歯みがき(学校歯科医・江森先生)
第一大臼歯について
- 2年生 前歯のみがき方について
- 3年生 食事とおやつについて
- 4年生 かむことの大切さについて
(歯科衛生士 金子先生)
- 5年生 全国小学生歯みがき大会
歯肉の観察について
- 6年生 第二大臼歯について

★そろっていますか？歯みがきセット

★もってくるもの★



★むし歯になりにくい

生活習慣

ゆっくりよくかんで食べる



あまいものの食べすぎに注意

食後の歯みがき



定期的に歯科検診を受ける



暑い時期を快適に過ごすために

汗による“べたつき”を、下着を着て防ごう

夏は、衣服の中に熱がこもりやすく、汗を多くかきます。暑い日に汗を吸収しにくい衣服を着るときは、下着を着て汗を吸わせると、体がべたつかずに快適に過ごせます。



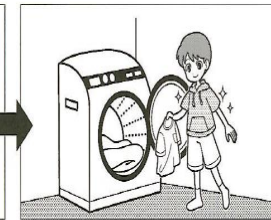
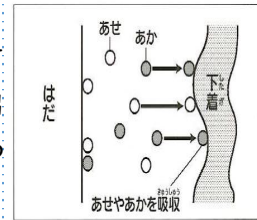
はだの上に直接衣服を着たとき



下着の上に衣服を着たとき

汗をたくさんかいたら着がえよう

衣服や下着は、汗を吸収するだけでなく、体から出るあかなどもつき、汚れます。



汗をたくさんかいた時は、衣服をそのままにせず、すぐに着がえるようにしましょう。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1~2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかろう



汗をかいたらこまめに水分補給

やる気が出ないときは...

やらなければならないことがあるのに、やる気が出ない…。誰にでもあることですが、ず〜っとやる気が出ない状態が続くのは困りますね。そんなときは、こんな方法を試してみませんか。

やる気が出てきたら、自分を褒めてあげましょう!

- 楽しいことを考える(お楽しみリストを作る)。
- とりあえず、体を休ませる(昼寝をする、お風呂に入る)。
- お気に入りのおやつを食べる。
- 「やるぞ、やるぞ、やるぞ!」と自分を励ます。