ほけんだより ６月号

6月5日 穂小学校保健室

健康診断への御協力ありがとうございました。5月27日に実施した歯科検診ですべての健康診断が終了しました。

6月に入り、暑い日が多くなってきました。梅雨時ということもあり、ジメジメしていますが、今月も元気にすごしましょう！

6月の保健目標

- 歯を大切にしよう
- 梅雨時の衛生に気をつけよう
- プールに入る時の注意を守ろう

○6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です×

1

私たちの歯は、前歯と奥歯のどちらがむし歯になりやすい？

①前歯のほうがなりやすい
②奥歯のほうがなりやすい
③どの歯でもあまり変わらない

2

歯周病の原因になる「歯石」は、どうやったらおとせる?

①歯みがきでおとせる
②デンタルフロスでおとせる
③歯医者さんでおとしてもらう

3

だ液には、たくさんのはたらきがあります。あてはまるものはどれ?

①うそを見やぶることができる
②にがいものが食べやすくなる
③むし歯になりにくくする

4

だ液がたくさん出るようにするためには、どうすればいい?

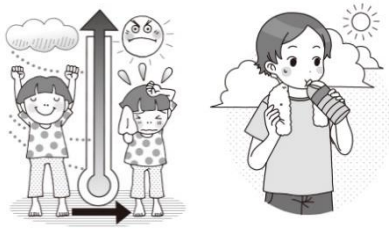
①よくかんで食べる
②水分をとる量を2倍にする
③歯みがきの回数をへらす

答えは右下にあります。

梅雨時も元気にすごそう！！

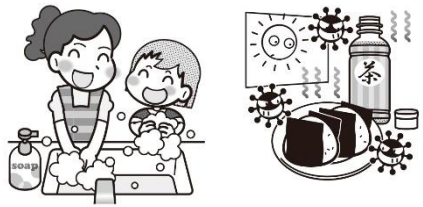
梅雨時は危険がいっぱいです。以下のことに注意して梅雨時も元気にすごしましょう。

熱中症に注意



体が暑さに慣れていないため、熱中症のリスクが高まります。こまめに水分補給をしましょう。

食中毒に注意



原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。

水泳学習が始まります！

水泳学習を安全に行うために規則正しい生活をして、体調を整えましょう。

- つめを切っておこう
- 前の日は早く寝よう
- 朝ごはんを食べてこよう
- プール学習の前にトイレへ行っておこう
- 準備体操をしっかり行おう

プール学習の前の準備はOK？

[1]①興味のほうがなのやすい　[2]③歯医者さんでおとしてもらう
[3]③むし歯になりにくくする　[4]①よくかんで食べる