

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすくなります。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

↑梅雨時も健康に過ごすために↓

<p>食中毒要注意</p> <p>「しっかり」手を洗い「清潔な」タオルでふくことが、食中毒予防の基本!</p>	<p>熱中症に注意</p> <p>湿度の高い梅雨時も要注意。体育館の窓は開けて、無理はしないこと。</p>	<p>事故やケガに注意</p> <p>傘さして視界が悪くなりがちに。廊下もすべりやすくなるので気をつけて。</p>	<p>からだや衣服を清潔に</p> <p>汗ばむ季節。毎日入浴して気持ちよく過ごそう。衣服の洗濯もこまめにね。</p>
--	--	--	--

もうすぐ「プール」が始まります 安全で充実したプール学習にしよう

<p>病気・けがのある人は主治医に相談しよう</p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>	<p>体を清潔にしておきましょう</p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>	<p>睡眠を十分にとりましょう</p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p>	<p>朝食・昼食をきちんと食べましょう</p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p>	<p>準備運動をしっかりやりましょう</p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>

6日(木)は歯科検診です!



歯科検診では、みなさんの歯や歯ぐき、あごの状態、かみ合わせなどを診ます。検診日当日は、朝食後の歯みがきをいつもよりていねいに行いましょう!

1 検診前は...

歯科医さんにきれいな歯を診てもらえるように、しっかり歯を磨きましょう。

2 検診中は...

大きな声であいさつをしましょう。自分の名前をはっきりと言い、先生の言うことをしっかり聞いてください。

3 検診後は...

「ありがとうございました」とお礼を言いましょう。静かに退室し、すぐに教室に戻ってください。



C (シー) = 虫歯
 CO (シーオー) = 要観察歯 (虫歯になりそうな歯)

※先生の言っていることをよく聞いてみてね!

あなたはきちんとみがけてる?

6月4日 ~ 6月10日

歯の衛生週間

★歯みがきは1回3分以上を目安に!

ただ時間をかけてみがけばいいという訳ではありません。1本につき10~20回程度小刻みにみがき、しっかり歯垢を落とすようにしましょう!

★歯ブラシはきれい?

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。



★歯の1本1本をていねいにみがこう!

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...1本の歯でも、みがくところはたくさん。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがきましょう。

