



ほけんだより



いまいすみしょうがっこう
今泉小学校
れいわ ねん がつ
令和4年6月
おうちの方と
いっしょに よ
一緒に読みましょう

あつという間に春が終わり、季節は梅雨を迎えます。暑くなったり、寒くなったりと1日の中でも気温差がある季節になりました。半そでに長そでの上着を重ね着するなど、自分で調節しながら快適に過ごせるといいですね。

これからどんどん暑くなり熱中症になりやすい時期になります。外遊びや運動をする前後は必ず水分をとり、熱中症にならないように注意しましょう。

今月からプールの授業が始まります。元気に楽しく参加できるようにしっかり体の調子を整えておきましょう。



健康診断が続きます！



実施する日	検査するもの	時間	対象者
6/7 (火)	尿検査2次	朝回収	2次対象者
	内科検診 (青木先生)	13:00	2・5年, いずみ
6/9 (木)	耳鼻科検診	8:30	全学年
6/10 (金)	歯科検診 (佐伯先生)	8:45	3・4年
6/15 (水)	尿検査2次②	朝回収	2次対象者
6/16 (木)	歯科検診 (館野先生)	9:00	1・2年, いずみ
6/17 (金)	内科検診 (有村先生)	13:20	1・4年

6/4~6/10 歯と口の健康週間

いただきます 人生100年 歯と共に



新型コロナウイルス感染症予防のため、給食後の歯みがきは行っていないませんが、歯と口の健康を守るためには、正しい歯みがきの習慣を身に付けることが大切です。

じょうずに歯みがき 元気な歯！

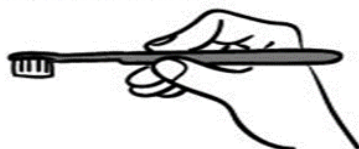
歯ブラシチェック

毛先がひろがっていたら
変えましょう



歯ブラシの持ち方

えんぴつもち
鉛筆を持つように軽く



みがき粉のつけ方

歯ブラシの1/3くらい
つけすぎないように



みがくときは

かがみ
鏡を見て、
1本1本
ていねいに



歯ブラシの使い方

歯にまっすぐ
あてます



歯肉とのさかいめは
すこ
少しかたむけて



みがきにくいところは、
つま先やかかとを
使って



ちから
力を入れず、
こきざみに



★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょう

むし歯予防4つのポイント

～大切な歯をむし歯にしないために、気をつけてほしいこと～



☆食べたらみがく！

食後30分以内にみがくことで、
菌の繁殖をおさえます。



☆定期的に歯科検診を！

むし歯は早く発見し治療することで
治療にかかる時間が短くすみます。



☆規則正しい生活習慣を！

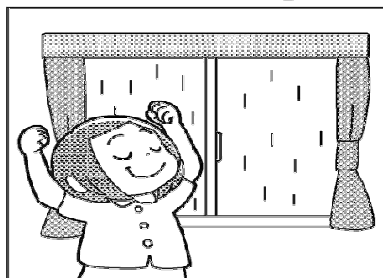
生活リズムの乱れ・睡眠不足は、
体の機能が低下し、抵抗力が弱
まるなど、体のあらゆる面におい
て悪影響をおよぼします。



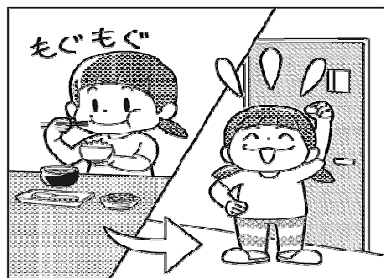
☆栄養バランスのよい食事を！

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎ
はおさえられ、骨・歯によいとされるカル
シウムは、ビタミン類やリンと一緒に
とることで吸収されやすくなります。

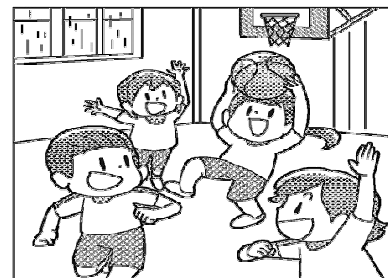
梅雨の時期も元気に過ごそう



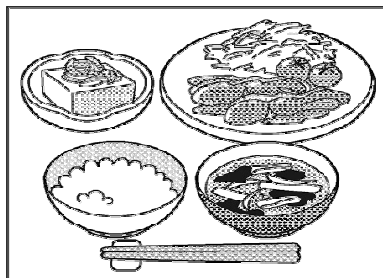
雨の日も明るいところで朝の光
を浴びて体を目覚めさせます。



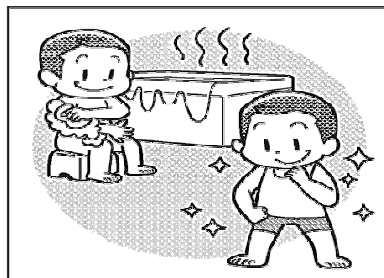
朝食をしっかりと食べてトイレ
に行き、体の調子を整えます。



体育館などでスポーツやスト
レッチをして体を動かします。



栄養バランスのよい食事をと
ります。



お風呂で体を洗って清潔な下
着を身につけます。



夜ふかしせず十分な睡眠を
とります。

プールの授業が始まります！

入る前に気をつけることは・・・

- ☆病気やケガの治療をすませておく。
- ☆水着やタオルなどの持ち物に名前を書いておく。
- ☆つめきり、耳そうじをする。
- ☆前の日は早めに寝て、朝ごはんをしっかりと食べる。

出た後に気をつけることは・・・

- ☆シャワーで体や髪の毛をしっかりと洗い、タオルできちんとふく。
- ☆アタマジラミ・結膜炎など、感染症防止のため、タオルなどは友だちと貸し借りしない。

