SUKU² ほけんだより 6月

いよいよ学校が始まりました。休み中，みなさんは元気に過ごしていましたか？これから雨の多い季節になります。夏に向かってぐんと暑い日や，梅雨冷えで涼しく感じられる日もあるので，6月も健康チェック表を活用し，健康管理を継続していきましょう。

歯を大切にしよう
自分でできる感染症予防を心がけよう

宇都宮市立清原北小学校保健室

安心して　過ごすために…

ひとりひとりができることを意識しよう

手洗い

登校後や休み時間，給食の前など，こまめに手を洗いましょう！
清潔なハンカチも忘れずに！！

マスク

咳エチケットを心がけよう！
忘れてもあわてないためにも，ランドセルの中に予備を入れておこう。

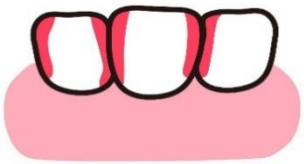
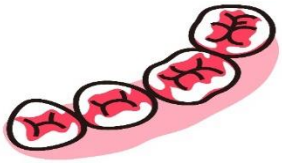
換　気

空気の通り道をつくって教室の空気を入れかえよう！
家でもこまめに換気しよう。

食べたらみがく！歯を大切にしよう

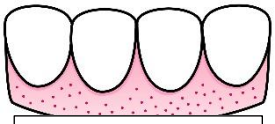
私たちが元気に暮らすために食べることは欠かせず，また，美味しく食べるために歯の健康が大切です。
毎日の歯みがきや定期的なチェックで，歯の健康を守る生活を意識しましょう！！

【みがき残しの多いところを意識してみがこう】

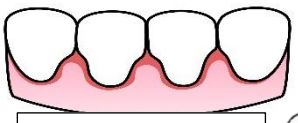
歯と歯のあいだ	奥歯のみぞ	歯と歯肉のあいだ	段差のあるところ
			

【歯肉のチェックをしてみよう】

- ☐ きれいなピンク色かな？
- ☐ 歯肉にキュッとしまりがあるかな？
- ☐ 歯をみがくときに，血が出たりしないかな？



きれいな歯肉



心配な歯肉

熱中症予防を始めよう！

まだ体が暑さに慣れていないので，熱中症になりやすいです。予防を心がけ，元気に過ごしましょう！

□睡眠時間の確保（早寝早起き）　□朝ごはんを食べる　□毎朝の健康観察（体調等の観察）
□水分をしっかり摂る（水や麦茶などを入れた水筒を持ってくる）□汗をタオルなどで拭く