

ほけんだより6月

令和4年6月発行
不土野小保健室

新学期が始まって2か月がたちました。疲れて元気がでない人や、これから梅雨の時期になり気分もじめじめしてしまう人もいるかもしれません。そんなときこそ早寝早起き朝ごはんで生活リズムを整えて元気にすごしましょう！また、食中毒が起きやすい時期でもあり、感染症対策もまだまだ必要です。石けんでの手洗いも忘れずに！

プール学習が始まります



プールの前に

体調チェックをお願いします

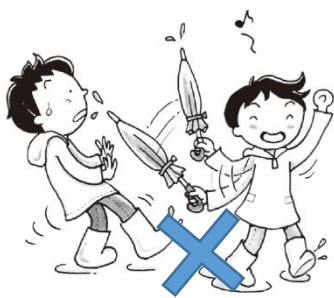
- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べましたか | <input type="checkbox"/> うちをしましたか |
| <input type="checkbox"/> 下痢や腹痛はありませんか | <input type="checkbox"/> 頭痛はありませんか |
| <input type="checkbox"/> せき・鼻水は出ていませんか | <input type="checkbox"/> 吐き気はありませんか |
| <input type="checkbox"/> めまいやふらつきはありませんか | <input type="checkbox"/> 胸の痛みはありませんか |
| <input type="checkbox"/> 手足の痛みはありませんか | |

6月16日にプール開きが行われ、いよいよ皆さんが待ちに待ったプール学習が始まります。検温（チェンジ to グッドライフに記入）や体調チェックをしっかりと、楽しく安全な学習にしましょう。水泳前の健康調査を配布しています。水泳前に気になることがある

人はお知らせください。13日提出締め切りです。まだ提出していない人は提出しましょう。

雨の日こそ優しい気持ちで過ごしましょう♡

雨の日になるとじめじめして暗い気持ちになったり、外で体を動かさなくてイライラしたりすることがあります。心や体がけがをしないように、雨の日こそ自分のため・周りの人のために優しい気持ちで過ごせるといいですね。



雨にぬれても大丈夫なように準備しておく優しい気持ち♡
ろう下がぬれて誰かが滑ってケガしないようにする優しい気持ち♡

閉じた傘は下向き、開いた傘は上向きの優しい気持ち♡



石けん手洗い+きれいなハンカチで自分も周りの人にもばい菌を増やさない優しい気持ち♡

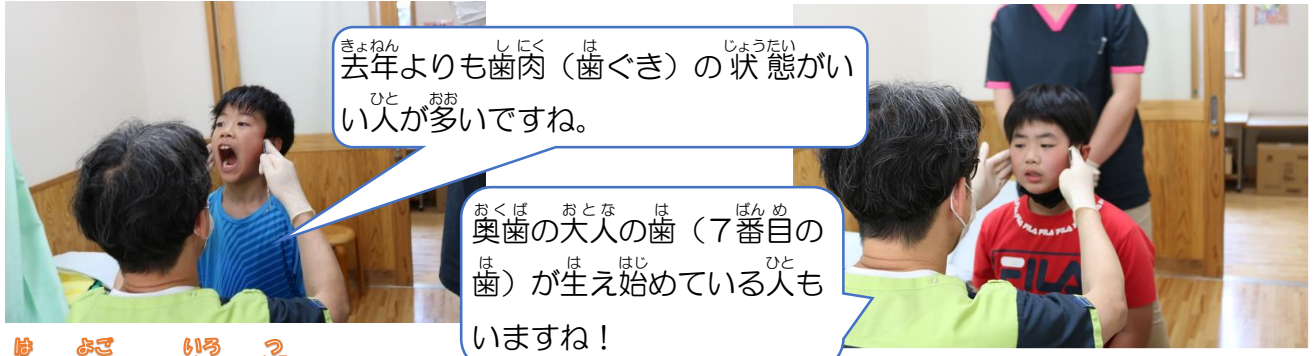


疲れた心をいやす優しい気持ち♡
自分も周りも落ち着いた雰囲気にして過ごしやすい優しい気持ち♡



しかけんしん しどう 歯科検診 & はみがき指導がありました

6月2日、大森歯科から歯科医さんと衛生士さんに来ていただき、歯科検診とはみがき指導をしていただきました。昨年度からはみがきグランプリを目指して丁寧な歯みがきを心がけている不土野っ子の歯の健康は…？



きょねん しにく は じょうたい
去年よりも歯肉（歯ぐき）の状態がい
ひと おお
い人が多いですね。

おくば おとな は ばんめ
奥歯の大人の歯（7番目の
は）が生え始めている人も
いますね！

歯の汚れに色を付けて
磨き残しを確認しました！



かがみ みながらみがのこ
鏡を見ながら磨き残しのあった
ところを確認して歯に色を付けまし
た。おうちでも気を付けて磨くポイ
ントとして確認しましょう。

4年生以上は歯間ブラシの使い方も教えてもらいました。ステップアップした方法でさらに健康な歯にしたいですね。

なが あいだ は
長い間歯にこびりついている歯垢（むし歯菌のすみか）は
あおいろ さいきん しこう あかいろ そ きょねん いろ うす
青色、最近の歯垢は赤色に染まります。去年よりも色が薄くな
っていたり、青色が減っている人が多かったです。少しずつ
みがきの成果が出ていますね！

きょねん
去年

ことし
今年

- は
歯みがきのポイント
- ① 歯ブラシは毛が開いていない、自分の前歯2本分くらいの大きさのものを使いましょう。
 - ② 順番を決めて磨きます。
 - ③ 細かく動かして1本ずつ磨きます。
 - ④ 歯と歯の間や歯と歯ぐきの間も磨けるようにブラシの向きを変えます。
 - ⑤ 歯間ブラシはノコギリみたいにに入れて、両側の歯と歯ぐきの間をきれいにします。

むし歯があった人は早めに治療に行きましょう！