

# ほけんだより6月

令和5年6月  
北浦小保健室

6月4日～10日は

## 「歯と口の健康週間」です



気温や湿度が上がり、暑い日も多くなってきましたね。

6月末には水泳の学習が始まります。暑さや水の事故に気を付けながら、楽しい水泳学習になるといいですね。



少しずつ気温が上がってきています。梅雨明けると本格的な暑さがやってきます。徐々に体を慣らしながら、暑さに負けない体作りをしましょう。



### 熱中症予防のひみつ

**ひ** ひかげや、涼しい場所で休けいする  
※暑い日は、10分～20分おきに休けいしましょう。

**み** みず（水分）をこまめに飲む  
※汗で失われた水分をしっかりと補給しましょう。

**つ** つめたいもので、体を冷やす  
※手を洗うときに、腕や顔も洗うと体が冷えて効果的です◎

体育の前後等、運動量や気温の状況、また体調等によって、子どもたちに塩分タブレットを配付します。

必要でない場合は学級担任へお知らせください。

カバヤ：塩分チャージタブレット



毎日の歯みがきはしっかりとできていますか？

歯は、食事の時はもちろん、力を入れて食いしばったり、言葉を話したりなど、みなさんが生活する上で、とても大事な役割を果たしてくれています。

大切な歯を守るために、右に書いてあるポイントを確認しながら、毎日の歯みがきを頑張り、ピカピカの強い歯を目指してくださいね♪



今年度の歯科検診は、

6月13日(火)：2・4・6年生、6月20日(火)：1・3・5年生を予定しています。

### おしらせ

・内科検診（四肢・運動器健診含む）が5月30日(火)に行われました。再検査や詳しい検査が必要な児童へのみ、結果のお知らせを配付します。

・水泳学習前の健康調査を配付しました。ご記入後は学級担任へ提出してください。6月5日(月)締め切り



ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



できるかな？

