

6月 ほけんだより

桜小 保健室
2013. 6. 3



6月の保健目標

ほ 歯みがきを しっかりしよう!

今年度は、下記の児童が歯の優良児童に選ばれました。みなさんも、むし歯や歯肉炎のない健康なお口をめざしましょう。

- 6年松組 河邨美和さん
- 6年竹組 鳥山涼太さん

保健指導のお知らせ

6月には、各クラスで歯みがき指導を行います。今使っている歯ブラシの毛先が開いている人は、新しいものにとりかえておきましょう。

あなたの歯肉は?
見て調べて

なりはじめの歯肉炎は、ていねいに歯みがきをすれば自分で改善できます。口の中の様子をふだんから鏡でチェックしましょう!

	健康な歯肉	歯肉炎になった歯肉
色	きれいなピンク色	しずんだ赤い色
さわった感じ	引きしまっている	ぶよぶよしている
かたち	歯と歯の間にきっちり入っている	はれて丸みがある
出血	とくにみられない	歯みがきなどで血が出る

梅雨の体調管理

温度と湿度に気をつけよう!

梅雨の季節は、湿度が上がりむし暑く感じる一方で、雨の日には肌寒く感じることもあります。その日の気候にあわせ、半そでの上から長そでを着るなど、服装の調節ができるようにしましょう。

梅雨
また体が暑さにかたがた
の合間に気温が高く なった日は注意して
熱中症

また、熱中症の予防のため、こまめに水分をとり、晴れの日には帽子をかぶりましょう。

まちがいがたと

7 つのまちがいをさがそう!



イラスト：岡林 玲