



ほけんだより

ほけんもくひょう
6月の保健目標
なつ けんこう かんが
夏の健康について考えよう

令和3年6月14日
海田町立海田西小学校 保健室

6月に入り、だんだん暑くなってきました。これからみなさんに気を付けてほしいのは、「熱中症」です。毎日元気に過ごすために、熱中症予防のポイント覚えておきましょう。



熱中症予防のポイントを教えるよ！

< その1 暑さをさける >

- ・エアコンなどで部屋の温度を調整しよう（エアコン使用中もかん気します）。
- ・涼しい服そうを心がけ、外に出る時は必ずぼうしをかぶろう。



< その2 状況に合わせてマスクを外す >

- ・気温やしつ度が高い中でのマスクの着用には気を付けよう。
- ・外で十分なきより（2m以上）がとれる場合にはマスクを外しましょう。



< その3 こまめに水分・休けいをとる >

- ・活動前、活動中、活動後など、こまめに水分をとろう。（のどがかわいていなくても）
- ・活動中に休けいを取り入れよう。



< その4 自分で健康管理する >

- ・早ね、早起き、朝ごはんを心がけよう。
- ・体調が悪い場合は無理をしない。



< その5 暑さに備えた体づくりをする >

- ・暑くなる前から、軽い運動であせをかく練習をして、暑さに体を慣らそう。



こんな日は熱中症に注意！



* 急に暑くなった



* 気温が高い



* しつ度が高い



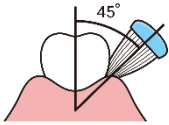
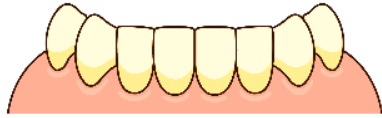
* 風がない

めざ は 歯みがき名人!



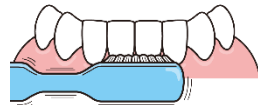
6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。みなさんは毎日、朝・昼・夜とていねいな歯みがきをしていますか？みがき残しの多いところとそのみがき方を意識して、歯みがき名人を目指しましょう！

① 歯と歯肉（歯ぐき）の境目

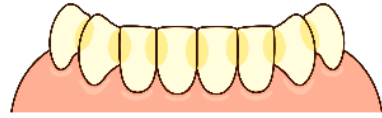


45度の角度で
毛先を当てる

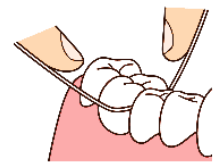
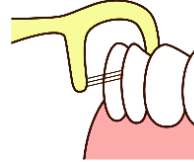
細かく動かす



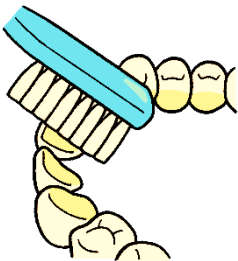
② 歯と歯の間



デンタルフロスを使うと効果的



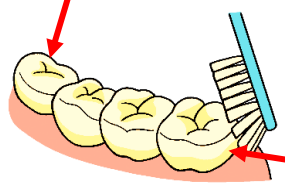
③ 前歯の裏側



歯ブラシをたてに
当ててかきだすよう
にみがく

④ 奥歯の溝と奥歯の後ろ側

溝は少しだけ強くみがく



後ろ側は意識して
歯ブラシをもぐり
こませる

保護者の皆様へ（お願い）

これからの季節、新型コロナウイルス感染症対策に併せて、熱中症対策も必要になります。子供達が安心して安全に学校生活を送れるよう、次のことを確認していただきますよう、よろしくお願いいたします。

- ☑ 児童及び同居家族の方の健康観察
- ☑ ハンカチ（2枚程度）、ティッシュを持っているか
- ☑ マスクのひもが伸びていないか
- ☑ 予備のマスクを持っているか
- ☑ 水筒を持っているか

